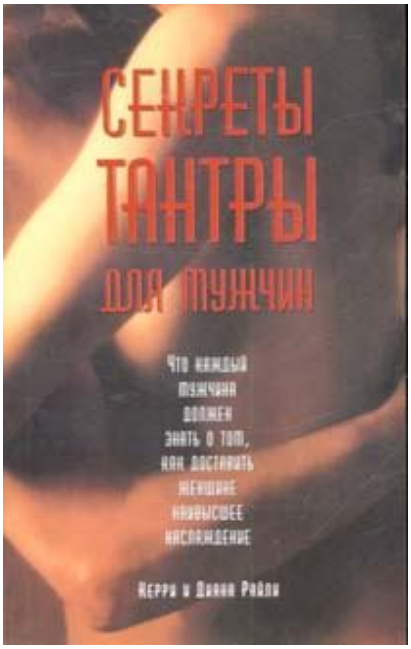
VISIT…

Керри РАЙЛИ



Секреты тантры для мужчин

Благодарности

Предисловие

1. Секс как духовный опыт

ТАНТРА И ДАОСИЗМ

СВЯЩЕННЫЙ СЕКС: ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ

КАК ПРИДАТЬ СЕКСУАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ ДУХОВНЫЙ ХАРАКТЕР

АКТ ЛЮБВИ КАК МЕДИТАЦИЯ

Сосредоточьтесь на дыхании

ПОГОВОРИМ О ЯЗЫКЕ

2. Как научиться понимать женщин и их потребности

ЖЕНЩИНЫ УСТРОЕНЫ ТАК, ЧТО ХОТЯТ ПРИВЛЕКАТЬ

«СКАЖИ МНЕ, ЧТО ЛЮБИШЬ МЕНЯ»

ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ

«ИСПЫТАНИЕ ПАНДЫ»

БОГИНЯ КАЛИ, СВИРЕПАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ ПАНДЫ

ПРИЧИНЫ ЖЕНСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

КРАСОТА — ЭТО...

НЕ СПЕШИТЕ СРАЗУ ЗАХОДИТЬ СЛИШКОМ ДАЛЕКО

ЖЕНЩИНАМ НРАВЯТСЯ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

3. Искренняя любовь

КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА
КАК СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ ДУШЕВНОСТИ
Установление зрительного контакта
Разговор о том, что вам нравится
Разговор о том, что вам не нравится
РАЗГОВОР
СОЗДАЙТЕ АТМОСФЕРУ РОМАНТИКИ
ОБУСТРОЙТЕ ОСОБОЕ МЕСТО
Чувственный массаж
4. Секреты здоровых взаимоотношений
ПОСТАВЬТЕ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО
КАК ПРИВНЕСТИ ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯ, КОГДА ВЫ НЕ СХОДИТЕСЬ ВО ВЗГЛЯДАХ
ОБРЯД ЕДИНЕНИЯ
Обряд Единения
СИЛА УСТУПКИ
ОБРЯД ЕДИНЕНИЯ ПОМОЖЕТ ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ
ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ
КАК ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ
То, что вы не могли сказать раньше
ТО, ЧТО ВЫ НЕ МОГЛИ СКАЗАТЬ РАНЬШЕ О СЕКСЕ
УПРАЖНЕНИЯ И ВАШИ ДОГОВОРЕННОСТИ: КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ
ПЛАНИРУЙТЕ ВСЕ ЗАРАНЕЕ
СКАЖИТЕ СЕКСУ «ДА»
ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРЕДАННОСТЬ
«Ежедневная преданность»: выполнение
НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРЕДАННОСТИ
ОТКРОЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ
Откройте свое сердце.
ПОЧЕМУ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ СТРУКТУРЕ УПРАЖНЕНИЙ
5. Занимайтесь любовью так долго, как вам хочется
КАК ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭЯКУЛЯЦИЮ
СЕКРЕТ № 1: ЛОБКОВО-КОПЧИКОВАЯ МЫШЦА
Напряжение лобково-копчиковой мышцы
Быстрые сокращения лобково-копчиковой мышцы.
УЧИТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ
СЕКРЕТ №2: КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ
Координация дыхания и работы с лобково-копчиковой мышцей

СЕКРЕТ №3: СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
Эксперимент по самостоятельной стимуляции
ПРЕПАРАТЫ ПО УСИЛЕНИЮ ПОТЕНЦИИ И ЖЕЛАНИЯ
6. Как усилить мужской оргазм
СЕМЬ ЧАКР
СЕАНС ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛАСК
СОПРОТИВЛЕНИЕ НАСЛАЖДЕНИЮ
ОРГАЗМ ВСЕГО ТЕЛА
ИНЪЯКУЛЯЦИЯ
Упражнение в ияъякуляции
ДОЛИННЫЙ ОРГАЗМ
БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ СНОШЕНИЕ
«Энергетический секс»
КАББАСА
КОГДА ЭРЕКЦИЯ НЕДОСТАТОЧНО СИЛЬНА
7. Особые техники для полового акта
БЫСТРО — НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЛОХО
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОБКОВО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ В ХОДЕ ПОЛОВОГО АКТА
СОКРАЩЕНИЯ ПРОСТАТЫ
«БЛИЗКО К СЕРДЦУ»
Как направить энергию к сердцу
АТМОСФЕРА ИСКРЕННОСТИ
ОТТЯГИВАНИЕ МОШОНКИ
ТЕХНИКА ПЕРЕЖИМАНИЯ МАСТЕРСА И ДЖОНСОН
МЕДИТАЦИЯ
Медитативный секс
ТЕХНИКИ ВОЗДЕРЖАНИЯ ОТ ЭЯКУЛЯЦИИ
КОГДА ЭЯКУЛИРУЮТ СЛИШКОМ РЕДКО
КАК БОРОТЬСЯ С ЗАСТОЕМ СЕМЕНИ
8. Как удовлетворить женщину во всех отношениях
СЕКС С ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
ПРИЕМЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СЕКСА
«Позиция ножниц»
Ощутите энергию с помощью рук
Дыхание чакрами
Круговорот любви и страсти
Энергетический секс в грех стадиях
ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ
9. Энергия шакти: женская сила

ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ
УСВОЕНИЕ ЭНЕРГИИ ШАКТИ
КАК ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГИЮ, ПОТЕРЯННУЮ ПРИ ЭЯКУЛЯЦИИ
ОРАЛЬНЫЙ СЕКС
ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА СКАЗАТЬ СЕКСУ «ДА»
СТРЕМЛЕНИЕ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ
КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ
КАК ДОСТИГАТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ
10. «Почитание драгоценности» и пробуждение точки G
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СО СТОРОНЫ ПАРТНЕРШИ
СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКИ «ПОЧИТАНИЯ ДРАГОЦЕННОСТИ»
Смазка
Характер касаний
Как найти клитор
Внимание к партнерше
Поддерживайте общение
ПРОБУЖДЕНИЕ ТОЧКИ G
КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ЖЕНЩИНУ С ПОМОЩЬЮ ТОЧКИ ДЖИ
КАК УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ КЛИТОРОМ И ТОЧКОЙ ДЖИ
11. Более сложные техники достижения длительных и интенсивных оргазмов
ОРГАЗМ С ВЫТАЛКИВАЮЩИМИ СОКРАЩЕНИЯМИ
МЕТОД ЧЕРЕДОВАНИЯ
МНОЖЕСТВЕННЫЕ ОРГАЗМЫ
ОДНОВРЕМЕННАЯ СТИМУЛЯЦИЯ
ТРИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРА
Что нужно запомнить
ОРГАЗМ ОТ ПОЛОВОГО АКТА БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ
Как помочь партнерше испытать оргазм от полового акта
ТЕХНИКА ДЕВЯТИ УДАРОВ
«ВЫТЯГИВАНИЕ» ОРГАЗМА ЛИНГАМОМ
12. Сегодня ее ночь
Об авторах
Приложение КАРЕЦЦА
О ЧЕМ НЕ ПИШУТ В СЕКСУАЛЬНЫХ ПОСОБИЯ!
«ТРОГАТЕЛЬНЫЙ» СЕКС
МЕТОДИКА «КАРЕЦЦА»
РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В «КАРЕЦЦА»
ДУХОВНАЯ СУЩНОСТЬ СТИЛЯ «КАРЕЦЦА»

ГАРМОНИЯ ЛЮБВИ И СЕКСА

Благодарности

Я благодарен моей спутнице жизни, жене Диане, с которой мы вместе идем по дороге нашей любви. Я благодарен ей за то, что она расширила мои представления о божественной женской сущности и о том, что важно для женщин, а также за всю ту любовь, радость и страстность, которую мы делим с ней. Она — величайший из моих учителей.

Я также очень признателен всем наставникам на этом пути, особенно Ларри Коллинзу, доктору Стивену Чену, Дэвиду и Элен Рамсдейл, Чарльзу и Каролин Мьюр, Марти и Рут, и также Элиоту и Холли Танза, Бетти Бетардз, Невиллу Роу, Биллу Спенсу и Де Раджу.

Я также благодарен всем тем, чьи книги и семинары помогали нам, особенно Ошо Раджнишу, Неслишу и Сатио, за их вдохновляющую работу. Хотелось бы поблагодарить и всех тех, кто помогал мне на начальном этапе личного совершенствования: Дэниела и Марси Уэббер, Джона Кихо, Мартина Джексона, доктора Масахиро Оки, наставников Масунагу-сенсэя и Сатьянанду.

Особую благодарность я хотел бы выразить многим и многим студентам, посещавшим наши с Дианой семинары. Ваш пример неизменно вдохновляет меня постигать сердцем сексуальные секреты, и позволяет чувствовать абсолютную уверенность в том, что они окажутся действенными для всякого, кто ими воспользуется. Я благодарен вам за ваш позитивный настрой и за те истории, которыми вы делились с нами. Отдельное спасибо Тиму и Ноле, которые помогли издать эту книгу, а также моему агенту Элен Рамсдейл.

Кроме того, я благодарю своих отца, мать и брата за их беззаветную любовь. И наконец, спасибо моим детям — Соле, Лизе и Сэму, неизменно побуждавшим меня слушать свое сердце и напоминавшим мне о том, как много значит в моей жизни любовь.

Предисловие

Представьте себе, что у вас есть партнерша, которая считает вас самым лучшим любовником и каждый день не может дождаться, когда же вы вернетесь домой. Представьте себе, что ваши взаимоотношения радостны, наполнены сексом и эмоционально тонизируют вас; что вы способны заниматься любовью так долго и так часто, как захотите, и вы твердо знаете, что способны удовлетворить партнершу не только физически, но и в эмоциональном и духовном плане.

Вообразите себе, что вы продолжаете вместе исследовать и заново испытывать сильные сексуальные впечатления, укреплять свои отношения всевозрастающей близостью, любовью и общением. Представьте себе, что и вы, и ваша партнерша испытываете более глубокие и сильные оргазмы, чем прежде.

Словом, вы вполне можете создать такие сексуальные отношения, которые будут богаче любовью, радостью и наслаждением.

Эта книга познакомит вас с секретами и техниками, которые воплотят ваши мечты в реальность и на всю жизнь станут для вас сокровищем. Секреты, которыми я поделюсь с вами, не являются простой теорией — это техники, которые мы с моей женой Дианой разрабатывали долгие годы в условиях непосредственного общения и работы с тысячами людей. Я не хочу этим сказать, что, прочитав книгу, вы навсегда избавите себя от проблем во взаимоотношениях. Мы с Дианой женаты уже больше двадцати лет, у нас трое детей, и я вижу: проблемы возникают и будут возникать! Не один год я уделил поискам того, как можно сохранить любовь и сексуальный пыл в отношениях с одной-единственной женщиной. И старая поговорка «Счастлив тот, кто нашел самого себя и настоящую любовь» сейчас так же истинна, как и всегда.

Эта книга предназначена мужчинам всех возрастов, желающим стать превосходными любовниками. Ведь любой мужчина, который знает, что способен удовлетворить женщину, ощутимо вырастает в собственных глазах. Самооценка мужчины во многом привязана к тому, насколько сильным

любовником он себя ощущает. Для поколения моего отца это было сравнительно просто: надо было лишь совершать фрикции до тех пор, пока не ощутишь внутри себя взрыв — и не более того. Главная трудность состояла в поисках партнерши, которая будет «не против». Но в шестидесятых годах, когда рос мой старший брат, все изменилось. Мужчины стали осознавать, что получали от секса значительно большее удовольствие, если их партнерша тоже получала сильное наслаждение. Они поняли, что для того, чтобы стать хорошим любовником, необходимо основательно подготовить свою партнершу к половому акту предварительными ласками. И в то время как мужчинам стало вдруг труднее вызывать у женщин оргазм, ничто особенно не подгоняло их преуспеть в этом, поскольку на протяжении последних двух тысяч лет женская сексуальность была подавлена. Ощущать неудовлетворенность своей сексуальной жизнью и испытывать проблемы с достижением оргазма было для женщины в порядке вещей. Если оргазм наступал — прекрасно, а если нет, то особой беды в этом никто не видел благодаря распространенному убеждению: «Порядочным девушкам этого все равно не нужно». Секс продолжал приносить удовольствие по преимуществу одним мужчинам.

Сейчас быть хорошим любовником стало сложнее, чем когда-либо. Женщины сегодня пользуются плодами сексуальной революции и хотят не просто секса, но сексуального удовлетворения, что предполагает как физические действия, так и эмоциональное участие. А множество мужчин приступают к половому акту с сознанием того, что они не способны удовлетворить потребностей партнерши.

По моему мнению, в качестве просвещенных мужчин мы должны действовать с женщинами заодно, чтобы и дальше поддерживать и оберегать пробуждение женской сексуальности. Один из лучших путей к этому заключается в том, чтобы стать превосходным любовником. Идея книги «Секреты тантры для мужчин» очень эффективна и в то же время проста: подлинное сексуальное наслаждение — это больше, нежели простая физическая близость: удовольствие от секса должно идти рука об руку с любовью и глубокой интимностью. Эта книга расскажет вам, как вы вместе сможете достигнуть возвышенных состояний экстаза и наслаждения. Здесь вы найдете сведения, которые сделают мужчину не просто хорошим любовником, но и заботливым любовником. И не ошибусь, если скажу, что каждая женщина хочет от мужчины именно этого.

В интимных отношениях весьма часто случается так, что женщина не говорит о том, чего она хочет, или боится задеть чувства своего партнера. А мужчина часто ни о чем ее не спрашивает, поскольку считается, что он «и так все знает». И после этого мы удивляемся, куда это через несколько лет или даже месяцев, проведенных с одним и тем же партнером, девается та первоначальная искорка страсти! Наполненная любовью сексуальность — вот что придает страсть взаимоотношениям. Без нее их можно сравнить с машиной, которую не заправили бензином: мотор не заведется, и вы никуда не уедете. Между тем, каждый может вдохнуть в свои взаимоотношения с партнером эту искру новой жизни.

Я убежден, что современный мир породил «нового мужчину», который стремится исследовать все грани сексуальных отношений, стремится заниматься любовью так, чтобы воплотить свои глубочайшие стремления и наполнить величайшей радостью и свою жизнь, и жизнь своей любимой. Этот новый, просвещенный мужчина осознает, как важно учиться любви, сексу и построению взаимоотношений. Он в высшей степени осознает, что все эти вопросы являются центром его существования, и стремится узнать о сексуальных отношениях все, что только можно. Однако по-настоящему полезные сведения о том, как стать хорошим любовником, и сейчас еще слишком редки. Несмотря на то что наше мужское самомнение убеждает нас, будто мы рождаемся великими знатоками сексуальных тайн, в действительности это вовсе не так.

Я не говорю здесь о собственно половом акте, который может осуществить кто угодно. Я имею в виду то, как научиться любить женщину так, чтобы удовлетворять ее потребности на всех уровнях: на уровне тела, сердца и души; как научиться любить ее, чтобы она не только испытала наивысшее наслаждение, но и ощутила в сердце чувство глубокой любви, пережила экстаз, над которым не властны время, пространство и мысль.

В этой книге вы найдете секреты, которые дадут вам знания и навыки превосходного любовника; секреты, которые каждая женщина хотела бы видеть в арсенале своего партнера. Узнав, как удовлетворить женщину на этом уровне отношений, вы сможете достигнуть глубин любовного чувства и подняться к высотам наслаждения.

Большинство мужчин отказались развивать многие аспекты своей сексуальности вместе с любимыми женщинами. В последние годы общее направление сексуальных отношений в такой степени

сместилось на то, чтобы доставить женщине оргазм, что наслаждение, испытываемое мужчиной, часто определяется тем, испытала ли оргазм женщина. Очень многие мужчины не понимают этого до тех пор, пока не приступают к изучению секретов сексуального наслаждения, и не начинают вместе с партнершей исследовать собственные состояния высшего экстаза. Тайны, которые открываются им, связаны не с одним только физическим удовольствием. Они научат вас тому, как пробудить и почувствовать любовь, которая становится гораздо глубже, когда вы соединяетесь с партнершей. Ощущая подобную искреннюю любовь, ваша партнерша станет гораздо более непринужденной в сексе, захочет чаще заниматься им, и это откроет вам обоим дополнительную сексуальную энергию. В самом начале своих собственных изысканий я постиг великий секрет секса: гораздо лучше дать женщине хотя бы немного того, чего она действительно хочет, чем много того, что, как вам кажется, она хочет.

Прочитав эту книгу, вы будете знать о сексуальных отношениях больше, чем 98 процентов мужчин Земли, и ваша спутница жизни (или женщина, которую вы стремитесь увлечь) полюбит вас, так как вы сможете дать ей любовь и наслаждение, о которых она всегда мечтала. И соответственно, ее любовь и сексуальная энергия, обращенные на вас, окажутся безграничными!

Здесь некоторые читатели подумают: «Я и так знаю все, что мне нужно. Я испробовал все позиции, знаю, как ласкать клитор и точку G, и я занимаюсь оральным сексом. Чего же еще нужно?» Подобный подход вполне понятен, поскольку в современном обществе квалифицированное обучение тайнам интимных отношений встречается не часто, и книга «Секреты Тантры для мужчин» появилась для того, чтобы это изменить. Она не только объясняет технические моменты, но и ставит перед вами ряд важных вопросов: задумывались ли вы о том, насколько сильное чувство любви вы можете испытать во время интимного общения? Не пытались ли вы достигать состояния высшего наслаждения не только в кратковременный момент оргазма, а на протяжении, например, пятнадцатиминутного периода? Не пытались ли вы разглядеть в сексуальных отношениях выражение своей преданности партнерше, представить их себе как духовный опыт? Книга «Секреты Тантры для мужчин» расскажет вам:

- как достигать состояния высокого экстаза и наслаждения, гораздо более сильного в сравнении с тем, что вы испытывали до сих пор;
- как открыть себя для любви, тем самым раскрыть для партнерши свое сердце и никогда не забывать о том, насколько это прекрасно — чувствовать глубокую и страстную любовь;
- как превратить сексуальные отношения в священный ритуал, который не оставит незатронутым ни один уровень вашего существа;
- как создать полноценные взаимоотношения, которые будут поддерживать пламя вашей любви.

На семинарах, которые ведем мы с Дианой, я нередко спрашиваю мужчин: «Как вам кажется, о чем вы будете думать в последние дни своей жизни?» Могу поспорить, что на смертном одре вы не будете вспоминать свой самый удачный день на работе! Вы станете думать о любимом человеке, о том, много ли любви было в вашей жизни, включая и физическую любовь, являющуюся самым близким общением, которое может быть у вас с другим человеком.

Неважно, сколько вам лет, — впереди вас ждет приключение, путешествие в область сексуальных отношений. Эта книга сделает все, чтобы помочь вам и вашей партнерше на протяжении всей жизни не терять взаимного интереса и продолжать любить друг друга. Итак, в путь!

Примечание: книгу «Секреты тантры для мужчин» мы адресуем гетеросексуальным мужчинам, создав ее на основании собственного опыта. Вместе с тем ее положения могут удовлетворить и людей с иными сексуальными предпочтениями; наши курсы тантры оказались очень полезными для многих гомосексуальных пар, которым поможет эта книга.

1. Секс как духовный опыт

В древних текстах Китая и Индии говорится о том, что для императоров, царей и знати обучение искусству сексуальных отношений было обычным делом, так что на девятом десятке они были страстными любовниками, удовлетворявшими в постели до двадцати своих жен. Сила представителя правящего класса определялась именно количеством жен и наложниц, которых он мог удовлетворить,

а мужей уважали за способность сексуально удовлетворять своих жен больше, чем за что-либо другое. Полигамия в древних культурах Египта, Аравии, Индии, Непала, Тибета и Китая была в порядке вещей, так что для мужчины было очень важно обучаться искусству сексуальных отношений.

В китайских даосских текстах указывалось, что император должен каждую ночь делить ложе с девятью выбранными им женами, двигаясь от жен низших рангов к женам высших рангов. Ник Дуглас и Пенни Слингер в своей книге «Сексуальные секреты: алхимия экстаза» цитируют следующий древнекитайский текст: «Сохраняя семя благодаря своей осведомленности в Искусстве Любви, Император сосредотачивает силу внутри себя. Затем, в полнолуние, он дарует свое семя Царице Неба». Дитя, рождавшееся после этого ритуала, должно было, по поверью, обладать волшебными свойствами.

У большинства современных мужчин семяизвержение наступает в течение первых пятнадцати минут полового акта, но в древнем Китае они не снискали бы за это уважения. Сегодня просвещенность и опытность людей в искусстве сексуальных отношений находится далеко не в лучшем состоянии, хотя каждый мужчина имеет возможность преуспеть в нем.

Одна из причин, по которым я обратился к изучению сексуальности и сексуального наслаждения, заключается в том, что согласно древним восточным учениям, акт любви является делом священным. Идея того, что мои сексуальные отношения — священное дело, увлекла меня. Термин «священный» я использую не в его привычном религиозном контексте, и не имею здесь в виду нечто, обитающее над нами, или где-то еще. Подобный подход, судя по всему, делит мироздание на две части: на грешную Землю внизу, и на чистые и священные Небеса сверху. Но и сугубо земные вещи могут быть священными, если мы способны разглядеть их священную природу: священны отношения земли и неба, жизни и смерти, разума, сердца и тела.

Саму человеческую жизнь мы можем считать священной, и если пожелаем, то можем счесть священными и сексуальные отношения.

Сегодня множество людей стремится к духовному совершенствованию. И когда я говорю таким людям, что мы с Дианой считаем наши интимные отношения путем к духовному совершенствованию, это шокирует их. Вероятно, подобное объясняется поучениями множества религий: если мы хотим обрести духовность, то должны отказаться от земных удовольствий. Безбрачие в культурах Востока и Запада было традиционным требованием для тех, кто стремился к духовной жизни.

В детстве меня, как, наверное, и многих других, учили тому, что путь к Богу лежит через молитву и посещение церкви. Однако ни то, ни другое никогда не помогало мне постичь Его. В середине 1970-х годов я путешествовал по Индии, где познакомился с медитацией, стимулирующей духовный рост. Когда стал медитировать, то получил опыт и впечатления, которые, как я ощутил, имели духовную природу. На Востоке же это называлось мистическим опытом.

Большинству представителей западного мира мистическая или духовная жизнь совершенно чужда. Мистическое состояние очень нелегко описать, однако каждый, кто пережил его, способен его распознать. В подобных описаниях люди упоминают одни и те же повторяющиеся детали: ощущение безмятежности, потерю чувства времени, острое осознание того, что все видится ярким и живым, а все, чего касается человек, полно жизни. Люди поднимаются над повседневностью, их сознание расширяется, и они чувствуют свою связь с космосом или со всем сонмом вещей. Некоторые сообщают, что ощутимо чувствовали присутствие Бога, в то время как другие испытали блаженное соединение с Божественным.

Некоторые из этих ощущений могут возникнуть во время акта любви, и тогда очень важно признать в них именно духовный опыт. Ведь высокое состояние оргазма — это мистическое переживание. Такие древние духовные учения, как даосизм и тантра, с готовностью это признают.

ТАНТРА И ДАОСИЗМ

Тантра, древнеиндийское духовное учение, по своей основной сути очень похоже на даосизм, древнекитайское учение. В обоих учениях содержится положение о равновесии мужской и женской энергий, создающих гармонию, конечной целью этих начал является единение со Вселенной или с божественным началом внутри человека.

Тантрическое взаимодействие мужского и женского начал в индийской мифологии символизировали Шакти и Шива, а в даосизме — инь и ян. Как даосизм, так и тантра стремятся к союзу тела, разума и духа, и в обеих этих традициях сексуальные отношения рассматриваются и практикуются в духовном

контексте.

Одно из различий между тантрой и даосизмом заключается в том, что тантра зиждется на ритуалах и религиозном поклонении божествам, богам и богиням, в то время как даосизму свойствен более научный подход. Люди с развитой интуитивной сферой, с доминирующим правым полушарием, скорее всего, обратятся к тантре, в то время как более рациональные и логически мыслящие «левополушарники» будут скорее склонны к даосизму, хотя это, безусловно, не является правилом.

В ходе семинаров, которые ведем мы с Дианой, выясняется, что по крайней мере на первом этапе женщины проявляют больше интереса к тантре, в то время как мужчины — к даосизму. Однако по мере того как мужчины открывают свои сердечные центры и ближе соединяются с женщинами, они склоняются к тантрическим представлениям о сексуальности.

Утверждают, что тантра является старейшим самостоятельным источником знаний об энергиях разума, тела и духа. Именно в ней — начало и сущность йоги, боевых искусств и великих философских учений Будды, Конфуция и Лао-Цзы.

Слово «тантра» означает «расширять», «освобождать». Если мы хотим быть действительно свободными, то не должны подавлять свою сексуальность, — ее следует переживать во всей полноте, с радостью и без всякого чувства вины. Чем сильнее мы подавляем свои сексуальные желания, тем крепче они привязывают нас к себе; чем дольше мы запираем свою сексуальность внутри, тем сильнее она рвется наружу. И самое печальное здесь то, что подавленная сексуальность часто прорывается наружу самым негативным образом. И случаи сексуального насилия над детьми, имевшие место за последние несколько десятилетий, показывают, к чему может привести такое подавление сексуальных желаний.

Тантра всегда делала упор на священных сторонах секса; она учит, что секс не должен порождать угнетенное состояние или чувство вины. Она также учит, что, приближаясь к своей любимой, мужчина должен испытывать ощущение святости, как если бы он вступал в храм. Тантра провозглашает, что для познания истинной сути любви необходимо признать священность любовного акта.

Прообразы тантрических ритуалов насчитывают без малого пять тысячелетий, а тантрические тексты стали появляться за несколько столетий до христианской эры. Иногда утверждают, будто индийская тантра, распространившись в Тибете, могла породить древнекитайский даосизм, а несколько столетий спустя она вновь проникла в Китай, чтобы обновить даосские сексуальные практики. За долгие века многие господствующие религии косо смотрели на тантру и даосизм за то, что они рассматривали союз полов в качестве средства просветления, способа испытать глубокое единение с Богом, Космосом, Божественным началом или источником всех вещей (в зависимости от характера верования это можно называть по-разному). А большинство религий налагали на секс табу и уверяли, что он отдаляет людей от Бога. В итоге такой подход господствующих религий вынудил тантристов уйти «в подполье» и в течение сотен лет держать свои ритуалы в секрете.

Лишь недавно тантристские и даосские методики были прокомментированы и опубликованы и стали доступны для изучения на Западе. Для многих из нас это способствовало обновлению и просвещению, так как у нас появилась возможность взглянуть на любовь и секс с иной точки зрения. Мы поставили собственные взгляды под сомнение и осознали, насколько сильно наше сознание определялось воздействием христианства, которое усматривало в проявлениях сексуальности нечто дурное. Со школьной скамьи нам внушали, что первый грех был совершен Евой в саду Эдема, когда она предложила Адаму плод с древа жизни. Но греха в этом нет. Куда хуже этого было то, что некоторые люди, неуверенные в своей сексуальности, придумали себе такого Бога, который не мог примириться с естественной сексуальностью Адама и Евы. Считать, что акт, от которого зависит продолжение жизни, является грехом — значит впасть в чудовищное заблуждение. Нас учили тому, что духовность и сексуальность несовместимы, что следует избегать «пути в преисподнюю» в виде радостей плоти. И даже невзирая на то, что в наши дни большинство людей находят подобные поучения смехотворными, подобные взгляды продолжают подсознательно влиять на наше отношение к сексу, и мы привносим весь их негативизм в свои сексуальные отношения.

Если бы мы воспитывались в рамках культуры, которая почтительно относилась к сексуальности, нам было бы куда проще развить у себя здоровое отношение к сексу. Тантра рассматривает секс как величайший дар Бога; она считает его священным, полагая, что сексуальное наслаждение является молитвой к Богу и благодарностью, которую мы выражаем ему за свое существование. Тантра видит в союзе полов средство, порождающее в организме целительную, обновляющую и укрепляющую

жизненную силу, и считает, что такой союз может считаться медитацией, способствующей достижению мистических состояний любви и просветления.

Благодаря тому, что тантра охватывает всю совокупность жиз-ненных явлений, она поощряет и уважает сексуальные отношения и даваемое ими наслаждение. Никаких препятствий для них: культурного, религиозного или национального характера — тантра не допускает. Тантра предполагает изучение всего необычного в вашей любви и сексуальности с той единственной оговоркой, что это не должно причинить никакого вреда ни вам, ни кому-либо другому. Тантра учит, что каждый заслуживает любви и наслаждения в самом неограниченном количестве, что физическая близость открывает путь к тайнам сердца и души. Секс в тантре способствует тесной связи с любимым человеком, связи физической, эмоциональной и духовной, благодаря которым возникают чувства экстатического наслаждения, тесной близости и расширенного сознания. Секс помогает нам подняться над повседневностью и собственным «я», чтобы слиться в одно целое с любимым человеком и со всеми вещами, ощущая при этом зримое присутствие Бога.

Что касается даосов, то они полагают, что секс — это путь к долголетию, и благодаря некоторым техникам можно обновить организм и пробудить центры, ответственные за интуицию. Они убеждены также, что благодаря сексуальному союзу можно излечиться самому и вылечить своего партнера, поскольку, когда сексуальная энергия человека достигает состояния высокого экстаза, тело его заряжается силами, а иммунная система укрепляется.

СВЯЩЕННЫЙ СЕКС: ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Только представьте себе, насколько полнее мы проникали бы в суть своей сексуальности, если бы при первом вопросе «откуда берутся дети» нас знакомили бы с такими учениями, как тантра и даосизм. Очень важно осознать, что наши суждения о сексе отражают все наши внутренние запреты и говорят о том, что мы не до конца свободны в своем восприятии собственной сексуальности.

Нам нужен новый идеал мужчины — мужчины, который возвратит сексуальным отношениям их первоначальную святость, который способен заниматься сексом так, чтобы с его помощью обретать просветление и помогать в этом своей возлюбленной, который удовлетворит с его помощью свои сокровеннейшие поиски смысла жизни. Всем нам необходимо сексуальное просвещение, которое расширит поле нашей деятельности и наши познания. И нам вовсе не обязательно принимать те установления, которые предлагает нам общество. Мы можем усвоить и новые воззрения, которые окажутся куда полезнее и сделают нашу жизнь более полной, радостной и здоровой.

Некоторые положения тантры и даосизма на первый взгляд могут показаться странными — особенно идея о связи духовности и сексуальности, — но как и во всех случаях, здесь нужно сначала рассмотреть все точки зрения, а затем решать, какие из них нам подходят. Конечно, иногда стоит только появиться какой-нибудь новой концепции, как мы сразу же принимаем ее, настолько близкой она оказывается. Иногда же требуется время, в течение которого новые воззрения должны «отстояться», и мы откладываем их, может быть, даже на несколько лет. Здесь очень важно экспериментировать — подобно тому, как ребенок играет с новой игрушкой. Родители могут самыми жесткими методами лишать детей радости эротических экспериментов — но мы больше не дети. Настало время поиска новых физических, эмоциональных и духовных аспектов любви и сексуальных отношений.

ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ

Здоровое отношение к сексу способно полностью преобразить его. Возможно, вы предпочитаете ту же позицию, что и другие люди, но в конце концов, за впечатления отвечает разум. А если разум говорит: «Хорошо бы это прекратить», то, вероятно, выбор, который вы когда-то сделали, будет так или иначе мешать вам получать удовольствие от секса. Вам не приходилось задумываться о том, как это самая чувствительная часть вашего тела, в которой больше всего нервных окончаний, вдруг может лишить вас наслаждения? Но если вы убеждены в том, что достижение экстатического состояния оказывает исцеляющее воздействие, ваши ощущения будут совершенно иными. Эти ощущения у нас во многом зависят от наших взглядов, и человек, который уверен в том, что интимные отношения представляют собой духовный союз, будет испытывать совсем не то же самое, что человек, для которого секс — лишь способ самоутвердиться.

Все, что мы испытываем в области сексуальных отношений, в первую очередь проходит проверку нашими взглядами и убеждениями. Именно они порождают наши впечатления, поэтому одним из способов получить другие впечатления является перемена взглядов и убеждений. Некоторым людям,

наблюдающим за высшими практиками тантры, может показаться, что они всего лишь видят пару, у которой с сексом нет никаких проблем. Так в чем же заключается разница между тантрой и просто хорошим сексом? По преимуществу в том, на чем в данный момент сосредоточен разум. Здесь все так же, как и в жизни: наши жизненные впечатления тоже зависят от того, на чем мы сосредоточились. Мы все живем в одном и том же мире, однако наши впечатления различаются между собой и определяются свойствами нашего восприятия. Что касается сексуальных отношений, то на качественную разницу наших впечатлений влияет не то, что мы делаем, а то, как мы оцениваем свои действия. И если мы сможем усвоить ту мысль, что акт любви имеет духовную окраску, наша сексуальная жизнь и в самом деле станет духовно наполненной.

КАК ПРИДАТЬ СЕКСУАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ ДУХОВНЫЙ ХАРАКТЕР

Будет очень и очень полезно, если вы не пожалеете времени на то, чтобы превратить сексуальные отношения в духовную практику. Медитация, молитва, а также определенные ритуалы и церемонии, являются самыми распространенными элементами духовной жизни людей. В сексуальных отношениях их можно использовать следующими способами.

• Создайте правильный настрой. Скажите партнерше: «Давай сегодня превратим любовь в медитацию». Это настроит вас на то, что все, что вы будете делать сегодня, послужит вам для духовного совершенствования.

• Обустройте место, где вы расположитесь, при помощи ритуальных предметов: на маленьком столике неподалеку можно расположить цветы, благовония, свечи и другие предметы, важные для вашей духовной жизни.

• Сядьте напротив и выразите взаимную преданность друг другу. Это будет нечто вроде молитвы, в которой можно сказать, например: «Пусть вся светлая энергия нашего сегодняшнего союза послужит тому, чтобы сблизить нас еще больше». Или: «Пусть эта энергия послужит для исцеления моего партнера».

• Придумайте себе особое приветствие, которое вы будете употреблять всякий раз, когда решите превратить любовный акт в духовное действо. Мы с Дианой придумали следующее приветствие, которому обучаем и другие пары (вы тоже можете воспользоваться им или придумать то, которое устраивает вас больше): «Я чту в тебе Шакти и Шиву. Я чту твою любовь, твою радость и наслаждение. Да воссияет над миром свет нашего любовного союза, и да пребудут с нами ангелы любви». После этого мы звоним в маленький церемониальный колокольчик, чтобы выразить свое почтение Космосу.

В этом приветствии Шакти олицетворяет божественную женскую энергию, растворенную в Диане, а Шива — божественную мужскую энергию, растворенную во мне. Согласно индуистской мифологии, союз полов способен соединить две вселенские силы — Шакти и Шиву — и тем самым дать партнерам сильное ощущение Божественного. Согласно воззрению, господствующему в индуизме, выразив эту божественность в сексуальном союзе, человек может воплотить ее во всех аспектах своей жизни. Мужчина может вызвать у себя такое ощущение, если станет относиться к своей партнерше, как к богине. Поэтому, прежде чем произнести слова: «Я чту в тебе Шакти», я смотрю на Диану, стараясь заглянуть за пределы ее личности, ее слов и поступков, обращенных ко мне, ее взглядов и действий, и увидеть живущую в ней богиню. В этот момент она для меня — Шакти, и я ощущаю ее присутствие как благословение. А когда Диана чтит во мне Шиву, в этот момент я ощущаю себя Шивой.

Когда же я говорю: «Я чту твою любовь, твою радость и наслаждение», тем самым заверяю ее в том, что любовь, радость и наслаждение есть духовные свойства. Когда говорю: «Да воссияет над миром свет нашего любовного союза», то вижу, как любовь, которую мы порождаем, освещает своим светом нас обоих, всю нашу семью и весь мир. Чем больше любви мы можем дать, тем больше будет наш дар мирозданию.

Когда я говорю: «Да пребудут с нами ангелы любви», то думаю о положении тантры, согласно которому ангелы любви прилетают из космоса на Землю, привлеченные вибрациями, которые излучают люди во время сексуального союза, основанного на сильной любви.

Сейчас все это может показаться вам несколько странным, однако прежде чем я познакомился с индийским учением о сексуальности, испытал нечто, что убедило меня совершенствовать свою сексуальность и духовность, и этого впечатления мне никогда не забыть.

Это произошло после недельного семинара под названием «Пробуждение иной реальности», который мы с Дианой проводили; он предназначался для того, чтобы люди могли открыть для себя новые измерения в физическом, умственном и эмоциональном плане. Мы пробыли неделю в сельской глуши, без телефона, лишившись привычного ощущения времени. Тогда мы с Дианой ничего не знали ни о даосских, ни о тантрических ритуалах и разработали любовный ритуал, включавший в себя все, что нужно для настоящей церемонии. После двух часов любви лицо Дианы совершенно изменилось; она еще никогда не была такой прекрасной. Диана сказал мне: «У тебя золотые глаза». Она видела что-то за пределами моего земного, физического существа, и это казалось прекрасным. Затем наступил период безвременья, и не было никаких мыслей. Мы проснулись, потрясенные этим впечатлением, и чувствовали; что любим друг друга сильнее, чем когда-либо прежде. Долгие годы мы никому не обмолвились об этом случае, до тех пор, пока не прочли о впечатлении, которое позволяла ощутить тантра, и которое было очень похоже на наше собственное. Для нас это неожиданное событие было настоящим даром и недвусмысленным советом идти по жизни именно этим путем. Мы оба ощущали благословение.

Предложение видеть Божественное друг в друге не следует считать чем-то возмутительным. Если вы примете его прежде, чем приступите к занятиям любовью, это поможет вам приобрести абсолютно новый опыт и расширит диапазон средств, которые вы используете в сексуальных отношениях. Идею с Шакти и Шивой вы можете «разыграть» и одеться для этого любовного ритуала, как бог и богиня. Это может быть очень весело, но духовный рост подчас должен содержать в себе элемент забавы.

Сексуальность — не просто средство для того, чтобы сделать свою любовь сильнее, — она является также средством обретения духовного пути.

АКТ ЛЮБВИ КАК МЕДИТАЦИЯ

Для медитации разуму необходим объект, на котором он должен сосредоточиться; иногда это дыхание, иногда — пламя свечи, иногда — мантра (звук, который вы многократно повторяете себе). Все эти способы медитации призваны успокоить разум и отвлечь мысли от повседневных дел, чтобы тем самым ощутить глубокий душевный покой. Далее я познакомлю вас с несколькими разновидностями медитации, которые задействуют дыхание и некоторые мускулы и потребуют сосредоточения на энергетическом обмене между вами и вашей партнершей. Это поможет вам сосредоточить разум на настоящем моменте, занимаясь любовью. А пока начните с этой несложной разновидности медитации.

Сосредоточьтесь на дыхании

Каждый раз, когда ваш разум отвлекается от упражнения или увлекается его конечной целью, нужно снова сосредоточиться на дыхании: «Я вдыхаю. Я выдыхаю»; можно также синхронизировать свое дыхание с дыханием партнерши, будто вы дышите, как один человек.

Вначале вам может показаться, что своими впечатлениями вы обязаны самим этим практикам, но на самом деле их порождает ваша способность сосредоточиться на настоящем моменте. Ваши мысли и чувства являются одним целым с вашими впечатлениями.

Сексуальный экстаз наступает, когда вы полностью растворяетесь в захватывающем вас настоящем моменте, так, будто ничего другого больше не существует.

Когда большинство пар занимаются любовью, то можно сказать, что «партнеров» становится четверо: это вы, ваши мысли, ваша партнерша и ее мысли, причем эти мысли очень часто никак не связаны с тем, что происходит в данный момент. Когда же вы оба сосредоточиваетесь на дыхании и энергии, ваши разумы настраиваются друг на друга. Ощутить себя и партнершу одним телом, одним разумом и одним дыханием вполне возможно.

Техники сосредоточения на дыхании и концентрации внимания очень эффективны, если вам нужно добиться совместного медитативного состояния. Однако многие допускают ошибку: они думают, будто эти техники сами по себе создают волшебные ощущения, и начинают осваивать все новые и новые мысленные упражнения, учат новые мантры (особые звуки) и янтры (видимые формы и цвета) и экспериментируют со всевозможными циклами передачи энергии между партнерами. Их любовные эксперименты все больше и больше становятся рассудочными, утрачивая естественную красоту интимной близости.

Вот мой совет: не надо ничего усложнять. Техник, которые вы найдете в восьмой главе, будет вполне достаточно для того, чтобы войти в медитативное состояние. Если вы будете многократно выполнять

их, то в итоге они естественно вольются в ваши сексуальные отношения. На высших этапах медитации вы будете достигать состояния «отсутствия разума» — ни программа, ни предварительная подготовка, ни цель не смогут отвлечь вас от полного переживания настоящего момента. Чем более знакомым станет для вас «медитативный» сексуальный опыт, тем легче вам будет сделать медитацию естественной частью ваших каждодневных любовных забав и вам не придется постоянно думать о технике.

Если, занимаясь любовью, вы чувствуете, что ваш разум сосредоточен на действиях и результате, а не на настоящем моменте, вы должны сделать так, чтобы посредством техники вновь вернуться к настоящему моменту. Если вам это удалось, забудьте о технике, расслабьтесь, дышите медленно и осторожно и следуйте за потоком естественно рождающейся энергии. Здесь ничего не нужно форсировать и не нужно видеть лишь конечную цель — нужно лишь как можно полнее ощущать себя «здесь и сейчас». Наслаждайтесь встречей двух ваших тел и двух душ, соединитесь в одно целое с партнершей. Если вы обнаружите, что внимание снова рассеивается или переходит на результат, осторожно верните его обратно при помощи дыхания. Затем нужно снова полностью сосредоточиться на настоящем моменте, улавливая каждое ощущение, каждое прикосновение, каждое тончайшее движение энергии.

Превращая любовный акт в медитацию, вы пройдете четыре этапа, в которые всегда укладывается освоение нового.

Этап первый: Неосознанное незнание. Вы не чувствуете, что секс может превратиться в медитацию, и вы не умеете превращать его в медитацию.

Этап второй: Осознанное незнание. Вы ощущаете, что вам не очень удается сосредоточиваться на настоящем моменте в интимном общении с партнершей, и ваш разум сосредоточивается на том, сможете ли вы удовлетворить ее, или на том, что вам делать дальше, или на сравнении ваших нынешних впечатлений с прошедшими, которые вы хотели бы повторить.

Этап третий: Осознанное знание. Вы сознательным усилием сосредоточиваетесь на настоящем моменте и весьма уверенно пользуетесь приемами сосредоточения на обмене энергиями.

Этап четвертый: Неосознанное знание. Все происходит естественно, вы полностью отдаетесь потоку энергии, циркулирующей между вами. Вы расслабленны, дышите медленно и полностью свободны в своих действиях. Между вами происходит глубинное, безмолвное общение; вы растворяетесь в своей возлюбленной, расставаясь со своей обособленностью. Вы становитесь одним телом, и в вашем соединении все меньше сексуального и все больше духовного, и в этом состоянии вы способны находиться часами. Это состояние гораздо легче ощутить, если партнерша находится сверху, поскольку тогда вы можете расслабиться и получать впечатления, воздерживаясь от действий.

ПОГОВОРИМ О ЯЗЫКЕ

Значительное количество терминов из восточных сексуальных традиций я решил опустить, поскольку многим они кажутся причудливыми и чужими, а иногда людям кажется, что в них есть духовные и религиозные оттенки, поскольку многие из этих традиций совмещают сексуальность с духовностью.

Однако для наших семинаров, видео и аудиозаписей мы с Дианой все ж позаимствовали ряд понятий из древнеиндийских тантрических писаний, — они весьма соответствуют нашим взглядам на сексуальные отношения, образуя особый, романтически окрашенный язык. Пенис мы обозначаем понятием «лингам», что означает «палочка света», а влагалище мы называем «йони», что означает «священное место, тайная долина, область наслаждений». Диана говорит, что влагалище — для гинекологического осмотра, в то время как йони предназначена для любви.

2. Как научиться понимать женщин и их потребности

Проработав с многочисленными группами мужчин, с которыми мы обсуждали их взаимоотношения с женщинами, я обнаружил, что мужчины часто оказываются перед одними и теми же затруднениями. Все они говорят, что подчас не понимают поведения своих подруг и часто не могут понять их поступков.

Вот одно из упражнений, которым я регулярно пользуясь в своих курсах для мужчин: я даю им листок

бумаги с заголовком «Что мне трудно понять в женщине». Под этим заголовком они записывают все, что приходит им в голову. Вы можете выполнить это упражнение самостоятельно. Например, Гэри написал следующее:

- Она часами прихорашивается, чтобы куда-то выйти.
- Не знаю, что вызывает у нее те или иные настроения, похоже, у нее множество разнообразных настроений.
- Она тратит большие суммы денег на украшения.
- Каждый раз, когда нас приглашают на свадьбу, она хочет купить новое платье или туфли.
- Она говорит тебе «ничего страшного», но ты чувствуешь, что допустил промах, и не знаешь, какой именно.
- Мы собирались заниматься любовью вечером, но за обедом у нас вышла размолвка, и до постели дело не доходит, несмотря на данное ей раньше обещание.
- Она постоянно беспокоится из-за своего веса или из-за формы тела. Сколько бы я ни говорил ей, что мне нравится ее грудь, она никогда не успокаивается.

Вероятно, и вы могли заметить нечто подобное за своей партнершей, — по крайней мере, некоторые пункты могут совпасть. Может быть, вам даже хотелось, чтобы женщины понимали ваш образ мышления, или чтобы вы сами научились их понимать. По сути своей мужчины весьма непохожи на женщин. Они мыслят совершенно по-другому и часто по-другому смотрят на вещи. Мужчины нередко говорили мне: «Иногда мне кажется, что я живу с инопланетным существом. Она раздражается, а я не могу понять, что я не так сказал или сделал».

Недавние научные исследования показали, что мужской мозг работает совершенно иначе, чем женский. Женщины, кроме того,

отличаются от мужчин в физическом и эмоциональном плане, они совершенно иначе смотрят на мир. Несмотря на то, что эта тема часто становится в обществе весьма болезненной и люди много спорят о том, объясняются ли эти различия биологическими или культурными факторами, понимание и признание этих различий так или иначе принесло большую пользу сотням пар, которых мы познакомили с этим вопросом. Популярность книги Джона Грея, озаглавленной «Сыновья Марса и дочери Венеры», объясняется тем, что множество мужчин и женщин до конца не понимают друг друга, стараясь понять эти различия, вместо того, чтобы сопротивляться им.

В нашей книге мужчины найдут ряд ценных советов и положений, которые помогут им понять некоторые важные особенности поведения их избранниц. Я ни в коем случае не имею в виду, что женщин понять очень сложно, в то время как понимать мужчин просто. Очевидно, сложности хватает и в том и в другом случае. Мне самому эти открытия очень помогли сохранить любовь в отношениях с женой, сделать их подлинно живыми и радующими нас обоих.

Такая новая наука как психология развития дает нам немало интересных сведений, помогающих понять поведение мужчин и женщин. В своей превосходной книге «Половой контракт: эволюция поведения человека» антрополог доктор Хелен Фишер замечает: независимо оттого, являетесь ли вы сторонником религиозной доктрины о сотворении мира или эволюционной теории, все указывает на то, что корни современной жизни уходят в прошлые эпохи, и все ее явления есть видоизмененные явления, существовавшие с самого начала.

Каким же был секс «с самого начала»? На заре человеческой истории мужчина старался завлечь женщину, чтобы совокупиться с ней, тем самым продолжить род человеческий. Это базовая программа, которая «встроена» в каждый биологический вид. Это одна из наших основных биологических функций.

Не подлежит сомнению, что теперь нам уже чуждо поведение наших первопредков, поскольку сегодня мы состоим в общественных отношениях с другими и сами решаем, иметь нам детей или нет. Тем не менее и в нашей культуре эта биологическая программа продолжает влиять на наше поведение, независимо от того, насколько оно социально обусловлено. Посмотрите: вот несколько мужчин, работающих на стройке; мимо них проходит привлекательная женщина, и вся работа на мгновение замирает. Понаблюдайте за мужчиной, который напряженно работает за компьютером, в тот момент, когда в помещение входит женщина, которую он считает привлекательной. Внезапно он теряет нить

своей работы и какую-то секунду просто не может думать. Это сексуальный импульс отвлекает его внимание и водворяет смятение в сознании. Я не хочу сказать, что он обязательно начнет действовать в соответствии с этим импульсом, или даже стал бы действовать, если бы имел возможность. И тем не менее, инстинкт продолжает существовать.

Импульс сексуальности может воздействовать не только на мужчин, но и на женщин, которые способны проявить свою сексуальную энергию более тонкими способами. В животном мире самка недвусмысленно испустит притягательный запах, находясь на пределе желания. (А самки некоторых пауков вовсе не нуждаются в самцах после оплодотворения, так что часто поедают партнера после спаривания. Как хорошо, что я не паук!) Первоначально у человеческого вида не было принято, чтобы мужчина оставлял партнершу после оплодотворения, поскольку должно было пройти много лет, прежде чем его отпрыск мог сам о себе позаботиться. Отец был нужен для того, чтобы приносить пищу и защищать. Конечно, в наше время не всегда бывает так, но именно это было отправной точкой нашего развития.

Женщины же, в отличие от всех женских особей животных, способны к сексуальным отношениям на протяжении всего репродуктивного цикла. Все обстоит так, будто природа захотела, чтобы люди ежедневно занимались любовью. С биологической точки зрения, женщина способна к непрерывному сексуальному возбуждению. Ни один другой вид не способен к сексуальным контактам такой частоты. Женщины излучают тонкую энергию, или колебания, которые притягивают мужчин. Эту энергию называют «аромат женщины», и что бы это ни было, оно очень сильно притягивает.

ЖЕНЩИНЫ УСТРОЕНЫ ТАК, ЧТО ХОТЯТ ПРИВЛЕКАТЬ

Эта простая истина объясняет, почему ваша партнерша может расстроиться, если вы не уделяете ей достаточно внимания. Ей может показаться, что вы не цените ее привлекательности. Приняв это к сведению, вы сможете воздержаться от спора, если ваша партнерша тратит много денег на косметику и кремы. Нет никакого смысла доказывать ей, что на все эти средства она впустую тратит изрядную сумму денег: она вас не услышит. Словом, все будет так, будто вы разговариваете с инопланетянином. Когда я признал, что в некоторых отношениях женщины действительно являются инопланетными существами, это оказалось весьма полезно для моих любовных взаимоотношений. У женщин часто совершенно иные предпочтения.

Когда я рассматриваю эту проблему под таким углом, мне необязательно думать, что поведение моей партнерши всегда должно иметь для меня смысл. И это большое облегчение, поскольку обычно я тратил очень много времени на то, чтобы понимать женщин.

Поведение женщины необязательно должно иметь смысл для мужчины.

Например, некоторые женщины любят покупать новую одежду и туфли для какого-то особого случая. А некоторые, похоже, постоянно покупают туфли, даже если никаким особым случаем пока и не пахнет! Вы можете возразить: «У нее и так много платьев, так почему бы ей не сделать, как делаю я, — просто надеть лучший костюм. В ее поведении нет смысла!» Но лучше просто помнить о том, что она — существо с другой планеты, и эти существа поступают именно так!

(Конечно, многие мужчины тоже тратят большие суммы на новую одежду и на парикмахера и могут долго прихорашиваться перед зеркалом. Очень хорошо, что сейчас мужчины могут беспрепятственно выражать как мужские, так и женские стороны своего характера. Однако если мужчина слишком заботиться о собственной привлекательности, вместо того, чтобы замечать привлекательность партнерши и воздавать ей должное, это может привести к неприятностям).

Если вы не верите, что привлекательность — это очень важный для женщин вопрос, то можете это проверить: попробуйте не заметить, что ваша партнерша купила новое платье или сделала прическу. Или, еще лучше, скажите ей, что она выбросила деньги на ветер, что прическа ей не идет, — и посмотрите, как у вас пойдут дела следующие несколько дней.

В различиях между мужчинами и женщинами следует видеть не проблему, а потенциал для взаимоотношений.

Когда я дарю Диане цветы или помогаю ей, покупая то, что ей нужно, или составляю ей компанию, когда она идет покупать платье, или когда снова и снова говорю ей, что люблю ее (хотя она и так это знает), то вижу, как в ней расцветает ее женский красота. Ее радость придает мне сил, и каждый раз я чувствую себя лучше.

Вы тоже можете увидеть в различиях между полами свой шанс, а не проблему, и тогда вы и ваша партнерша получите возможность построить счастливую и благополучную совместную жизнь.

«СКАЖИ МНЕ, ЧТО ЛЮБИШЬ МЕНЯ»

Когда женщина говорит: «Скажи мне, что любишь меня», посдержитесь от всяческих нелепостей вроде: «Ты и так это знаешь, я ведь твой муж и живу с тобой». Для вас эти слова имеют смысл, и любой мужчина может подтвердить, что его чувства должны быть понятны партнерше. Но женщина хочет услышать совсем не это. Помните, она — существо с другой планеты: в отличие от вас, она хочет снова и снова слышать, что вы ее любите. Многим женщинам не придет в голову сказать вам, что им нужно больше любви и внимания, поскольку они считают, что вам это и без того известно. Они забывают о том, что у вас различные потребности.

Ваша партнерша, не желая говорить, что ей нужно, иногда расстраивается, а вы не понимаете, из-за чего. Затем у вас происходит размолвка, вы отдаляетесь друг от друга, и вам даже не известно, что стало этому причиной. Просто скажите ей, что любите ее. Да, снова! И понаблюдайте за ее реакцией. Вашей партнерше необходимо знать, что она по-прежнему привлекательна для вас и что вы по-прежнему ее любите. Я призываю вас говорить ей об этом так часто, как вы только можете. Это можно сделать не только при помощи слов, но и особым прикосновением, при помощи букета цветов или телефонного звонка в течение дня. Придумайте побольше разнообразных способов дать ей понять, что вы ее любите.

ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ

Если вы одиноки и ухаживаете за женщиной, то не забудьте как можно большим количеством способов показать ей, что считаете ее привлекательной. Вам следует знать, какую именно энергию вы направляете к ней. Если на вечеринке вы встретили женщину, которая вам понравилась, а она не отвечает вам, поворачивается к вам спиной и дает понять, чтобы вы оставили ее в покое, то, вероятно, это происходит не потому, что ей не нравится привлекать внимание мужчин. Возможно, дело только в вас, — она просто ищет мужчину другого типа.

Если вы хотите, чтобы женщина вами заинтересовалась, возможно, вам следует поработать над своей внешностью, здоровьем и физическим состоянием, над своими личными качествами и, что не менее важно, над своим самосознанием.

В 1970-х годах я два года путешествовал по миру. С острова Бали я попал в Азию, посетил Индию и Европу и участвовал во множестве курсов и семинаров по развитию личности. Возвратившись в Австралию, я не испытывал никаких проблем с тем, чтобы завязать отношения. Когда я начал преподавать на курсах развития личности, которые назывались «Сила разума», очень многие женщины проявили ко мне интерес. Я познакомился с замечательной женщиной, Дианой, которая уже долгие годы является моей женой, так что я не мог завязывать другие взаимоотношения, хотя в ходе семинаров мне было ясно, что ко мне проявляют интерес.

Я рекомендую и вам посещать специальные развивающие курсы и читать книги о том, как полюбить женщину и вступить с ней в близкие отношения. Ведь существует огромное множество развивающих курсов, которые научат вас дарить и принимать любовь.

Если у вас уже сложились отношения с женщиной, которую вы полюбили, то всегда давайте понять ей, что она привлекательна. В противном случае вы можете потерять ее, и никогда не узнаете, почему так случилось. Никогда не обсуждайте привлекательность другой женщины при своей партнерше, если не хотите потерять ее. Если она почувствует, что вы больше не считаете ее привлекательной, то едва ли она будет высокого мнения о вас.

Если вы живете со своей партнершей уже достаточно долго и ей кажется, что остаток жизни вы можете провести вместе, она подвергнет вас самым разнообразным испытаниям, чтобы убедиться, что вы — тот спутник жизни, который ей нужен. Даже после свадьбы она не прекратит этих испытаний — она будет делать это в основном бессознательно, поскольку подобное поведение управляется инстинктами.

«ИСПЫТАНИЕ ПАНДЫ»

На своих семинарах я часто рассказываю мужчинам одну историю (в это время Диана поблизости рассказывает женщинам о том, что мы, мужчины — существа с другой планеты, и объясняет, как надо с нами себя вести). Эта история неизменно приносит слушателям пользу и забавляет их.

Когда у самки панды начинается течка, она затевает драку с самцом, так как хочет выяснить, действительно ли он ей подходит. Она впивается в него когтями, царапается и кусается. Если самец сдается и уходит, то его место вскоре занимает другой медведь. Самка начинает драться и с ним, до тех пор, пока не выберет себе сильнейшего панду. И только с ним она спарится: «выживает сильнейший».

«Поведение панды» можно наблюдать и среди людей, хотя, само собой, отбор здесь производится более утонченными методами. Понаблюдайте за своей избранницей после того, как вы уже пробыли с ней некоторое время, и вы заметите, что она нас испытывает. Она «царапается», «впивается когтями» и «кусается», желая убедиться, что вы сможете стать для нее подходящим спутником жизни. То есть вы должны разглядеть в своей партнерше панду.

Одно из таких испытаний — недоговаривание: партнерша отвечает вам «ничего страшного», хотя что-то явно не в порядке. Это и есть «царапанье». Затем она начинает «выпускать когти» — то есть хлопает дверями и бьет посуду. Существуют и более распространенные в обществе разновидности такого поведения, но и они относятся к тактике панды.

Если эти методы ничего не дают, тогда она начинает «кусаться» — уходит из дома или несколько дней спит отдельно от вас. Такие «укусы» бывают для мужчин довольно болезненными, особенно когда не понимают, чем же они провинились, или когда повод столь незначителен, что не могут понять, что заставило женщину так рассердиться.

«Укушенный» постарается изложить свой взгляд на проблему и скажет партнерше, что ей не следует так расстраиваться. Но поверьте мне, в ответ он ни за что не услышит: «Спасибо, что посоветовал мне не расстраиваться». Эмоциям женщины чужда мужская «логика». И пожалуйста, избавьте ее от объяснений и не говорите ей, что она должна чувствовать. Ей нет никакого дела до осмысленности ваших доводов — она знает лишь, что обижена. Если она царапалась, выпускала когти и кусалась и все это не дало никаких результатов, то в итоге она может отказать вам в близости — и это будет ее последним укусом. Ей хочется, чтобы вы справились с этим и сказали ей: «Я люблю тебя, я хочу быть с тобой и я счастлив, что мы женаты». Ведь она ведет себя как самка панды, стараясь выяснить, действительно ли вы являетесь самым лучшим «медведем». И если вы поймете мотивы ее поведения, это очень поможет вам сохранить рассудок и обуздать ее женскую энергию.

Задайте себе вопрос: достаточно ли вы крупный медведь, чтобы справиться со всем этим? Или же вам лучше убежать прочь, чтобы освободить место для другого? Тогда можете окончательно рассориться с ней и уйти, но прежде я хотел бы кое-что сказать вам: когда вы найдете другую женщину, это будет означать, что вас ожидает очередное «испытание панды». Возможно, эта панда будет царапаться и кусаться по-другому, но испытания вам не миновать. Возможно, на первых порах ваших взаимоотношений ничего этого не случиться, но когда вы сблизитесь, могу вам гарантировать, что она начнет «испытания».

БОГИНЯ КАЛИ, СВИРЕПАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ ПАНДЫ

Благодаря индийской мифологии я смог обуздать панду Дианы. В индийском пантеоне богов существует богиня Кали, олицетворяющая яростную, боевую энергию, которую женщина выпускает на волю, желая защитить то, что ей дорого. В определенных кругах современных женщин принято считать, что в каждой из них содержатся свойства нескольких богинь. Женщина, которая заботится о ком-то, олицетворяет Деметру, в чувственной стороне женской натуре воплощена Афродита, а женская интуиция отождествляется с Персефоной.

Кали, богиня-защитница, изображается в индийской живописи с мечом в одной руке и отсеченной головой — в другой, одна ее нога попирает труп ее возлюбленного, Шивы. Кали можно принять за более свирепую разновидность вышеописанной панды. Однако несмотря на свое свирепое обличье, она все же является богиней-защитницей, и в итоге в ней неизбежно проявится женщина, которая становится вам все ближе и ближе.

Вероятнее всего, Кали явит себя в момент высокого экстатического наслаждения, когда ваша партнерша погружается в такие глубины оргазма, которых она никогда не достигала прежде. Она может испугаться и оказать вам сопротивление, так как не уверена в том, что доверяет вам настолько, чтобы отдаться целиком и полностью. Женщины избегают этой разновидности подчинения, поскольку на протяжении более чем двух последних тысячелетий их собственная сила уменьшилась из-за господства мужчин. Для того чтобы отдаться полностью и оказаться на неизведанных ранее глубинах оргазма, ей необходимо огромное доверие.

Кали может появиться во время проникновения в неведомое, и тогда вы останетесь наедине с совершенно необузданной женщиной. Для того чтобы приручить Кали, нужно быть чутким и мудрым человеком, искусным в науке любви. Так что кто бы ни оказался рядом с вами — панда или Кали, — примите это как данность. Вам необходимо понять, что они являют себя, когда женщина ищет доверия к вам, хочет сильнее заручиться вашей любовью, желает больше внимания, признания и привязанности. Любите ее, будьте рядом с ней и дайте ей основания для того, чтобы она доверяла вам в будущем. Не обижайте и не отвергайте ее; не заставляйте ее чувствовать себя плохо.

ПРИЧИНЫ ЖЕНСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Есть еще один важный секрет, который нужно знать о женщинах: поскольку они обладают способностью репродуцировать жизнь, они вырабатывают громадное количество энергии. Диана на своих курсах рассказывает женщинам, что их яичники являются своего рода «электростанциями» и могут постоянно снабжать их энергией, если они научатся распознавать эту энергию и направлять ее. Будучи мужчиной, я не могу понять, что это такое — обладать подобной энергией воспроизведения рода.

Эта естественная выработка и накопление энергии способны создавать у женщин напряжение, за которыми следуют такие «вспышки», как гнев, крик, слезы или совершенно необъяснимое поведение, вызванное, казалось бы, незначительной причиной. Некоторые мужчины, испытав на себе всю силу этих всплесков, начинают думать: «Она сумасшедшая, как я мог жениться на ней?» — поскольку они не понимают, что происходит.

Самиженщинытоже часто не понимают причин этой напряженности. После таких вспышек они снова успокаиваются и даже могут извиниться. Этот синдром, который чаще всего можно заметить только перед менструацией, обычно называют предменструальным напряжением, или предменструальным синдромом (ПМС).

Этот энергетический всплеск у разных женщин может принимать различные формы. У некоторых он проявляется в виде депрессии (часто это результат подавленных порывов), в то время как у других возрастает сексуальная возбудимость. Также необходимо понять, что мужчины часто улавливают энергию напряжения женщин. Это напоминает электромагнитную индукцию: ваша партнерша еще не сказала ни единого слова, а вы уже почувствовали, просто находясь рядом с ней. Так что для вас очень важно научиться распознавать такое состояние и думать не только о том, чтобы снять собственное напряжение, но и о том, чтобы нейтрализовать это напряжение у вас обоих. Хороший оргазм является очень приятным способом погасить эту лавину энергии. Когда женщина находится на том отрезке месячного цикла, в котором она наиболее сексуально возбудима, иногда для разрядки этой энергии ей требуется четыре или пять оргазмов в день. Вот почему так важно овладеть искусством любви.

В 1987 году мы с Дианой прожили пару недель в Калифорнии. Это было частью занятий в университете More, где изучали сексуальность и ежедневно упражнялись в затяжных оргазмах. Некоторые из студентов высшей ступени получали задания, которые требовали от них доставлять друг другу оргазм от пяти до десяти раз в день. В том доме жило около двадцати человек, и я никогда не видела более спокойных и довольных людей.

Оргазм не является единственным средством нейтрализации этой массы энергии. Если вы крепко обнимете свою партнершу или будете уделять ей массу внимания другими способами, это также успокоит ее.

Когда вы в очередной раз заметите, что ваша партнерша начинает становиться напряженной, уделите ей достаточно внимания и почаще обнимайте ее, пока это напряжение не вышло из-под контроля. Выберитесь с ней куда-нибудь, выпейте немного вина, пообедайте, потанцуйте, проведите весь вечер в объятиях друг друга, после чего достойно завершите вечер в постели. На следующий день ваши отношения станут куда более гармоничными, а ваша интимная жизнь улучшится. Если партнерша сама знает о том, что производит такую энергию, это великолепно, потому что тогда вы можете просто спросить ее, не ощущает ли она напряжения. Возможно, она ответит вам: «Я чувствую какую-то зажатость, и сейчас мне нужна твою любовь», и тогда вы можете или позаниматься любовью, или позволить ей удовлетворить себя самой, или крепко обнять ее и не отпускать до тех пор, пока напряжение не пройдет.

КРАСОТА — ЭТО...

Почти наверняка ваше восприятие красоты обусловлено воздействием средств массовой информации. Тело, которое кажется вам стандартом красоты, едва ли считалось красивым много лет назад. Например, Рубенс писал пышных, сладострастных женщин, поскольку в его эпоху это считалось красивым, в те дни популярные сегодня модели не показались бы эталоном красоты. И сегодня в Индии стройная женщина все еще не считается красивой. Так что красота — понятие относительное.

Питер, участник одного из наших семинаров, рассказывал: «Меня тянет к женщинам с округлыми формами — они кажутся мне более женственными. Я люблю, чтобы моя женщина была мягкой и статной. Когда мы занимаемся любовью и она находится сверху, то чувствуя форму ее бедер, я испытываю огромное наслаждение. А когда сам нахожусь сверху и ощущаю мягкость ее живота, это всегда, заводит меня».

Комментарий Дианы: «Если вы не обладаете склонностью Питера к статным женщинам, а ваша партнерша не такая худая, какой была, когда вы повстречали друг друга, вы можете заново приучить себя к ней, сосредоточившись на чем-то другом. Подумайте, какая у нее кожа? Какие волосы, губы, глаза? Расскажите ей о том, что вам нравится в ее теле, например: «Я возбуждаюсь, когда целую твои колени и бедра. Ты очень сексуальна, и я тебя люблю».

Говорите ей только о том, что вам в ней нравится. Подчеркните все хорошее, забудьте обо всем плохом и не вздумайте уравновешивать ее плюсы и минусы. Может выйти так, что наша партнерша привыкла «не любить» те или иные части своего тела и не поверит вам, если вы скажете, что они красивы и нравятся вам. Возможно, она вовсе не считает свою йони привлекательной, хотя не уверена в этом. Так что вы, будучи любовником высокого класса, получаете шанс объяснить ей, как прекрасна ее йони, и как вы любите ее цвет, ее запах и ее мягкость.

На одном из наших последних семинаров семьдесят из ста женщин признались, что обеспокоены запахом своей йони. Поэтому создайте у партнерши позитивное отношение к ее аромату. Если же запах вам не нравится, то ничего не говорите об этом. На запах этого места может влиять рацион: например, мясо дает более сильный запах. То же самое происходит и с вашей спермой: рацион определяет ее вкус.

НЕ СПЕШИТЕ СРАЗУ ЗАХОДИТЬ СЛИШКОМ ДАЛЕКО

На том же самом семинаре Джон сказал: «Кэти, моя первая жена, умела быть отличной пандой — особенно ей удавались крик и отказ от близости. Я хочу знать, что делать, когда женщины так себя ведут».

Другой участник, Марк, заметил: «И мне это тоже интересно. Однажды ночью, когда я ублажал свою жену, она не могла достичь оргазма и разъярилась. У нее был совершенно дикий взгляд, и она была на себя не похожа. Она подняла истерический крик, а когда я попытался успокоить ее, она закричала: «Не трогай меня!» Ее панда сполна на мне отыгралась, или, может быть, это была Кали? Кто бы это ни был, я очень испугался».

Потом Марк рассказал мне эту историю полностью. Он удовлетворял свою жену Джоанну более часа, и каждый раз, когда она почти достигала оргазма, он прекращал, а когда она успокаивалась, он начинал снова. Так он повторил около десяти раз.

Марк зашел в своих действиях слишком далеко.

Иногда женщины оказываются в положении, когда их стимулируют слишком активно, чтобы они могли испытать оргазм. Они не могут выпустить на свободу всю свою энергию, поскольку не доверяют партнеру настолько, чтобы позволить себе отдаться своим ощущениям без всяких ограничений.

Когда женщина находится на пороге самого интенсивного оргазма, который когда-либо испытывала, тогда может появиться Кали. Кали является для защиты, и когда она (или панда) предстают перед вами, нужно полностью отдавать себе отчет в том, что происходит. Не пытайтесь спорить или взывать к доводам разума. Вместо этого покажите ей свою силу, просто оставаясь рядом с ней. Будьте рядом только исключительно для нее, и скажите, что любите ее. Если она выкрикивает оскорбления, пропустите их мимо ушей. Главное — дать ей выразить свои чувства.

Если женщина начинает вести себя как панда, то чаще всего ей больше всего необходимо ваше внимание. Однако в большинстве случаев она и не предполагает, насколько негативное впечатление этим производит; если бы она только могла видеть себя в такие моменты! Как она может считать, что

кто-то сможет приблизиться к ней в этот момент? Для благополучного преодоления этой проблемы от вас обоих потребуется понимание.

Помните, что Кали являет себя, когда женщина доверяет вам так, как никогда прежде, и когда она находится на пороге новых областей наслаждения — как своего собственного, так и разделенного с вами.

Это является весьма веским подтверждением ее любви к вам, так что считайте это «испытанием панды», при помощи которого она хочет узнать, любите ли вы ее по-прежнему. Самым простым выходом из подобного положения будет сказать: «Я больше не могу с тобой жить» — и уйти. Несмотря на то, что вам будет хотеться поступить именно так, попробуйте взять паузу и бросить взгляд немного дальше. Постарайтесь увидеть в этом моменте дар, возможность перевести ваши отношения на еще более глубокий уровень. Ведь показав ей, что вы не собираетесь оставить ее, вы побуждаете ее больше доверять вам в будущем. Думайте об этом в таком свете: ведь побеждает самый сильный медведь-панда, значит, у этой женщины — самый лучший медведь, то есть вы, превосходный любовник.

ЖЕНЩИНАМ НРАВЯТСЯ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

За последнее десятилетие все больше мужчин осознали потребность развивать в себе качества, считающиеся традиционно женскими. Мужчины и женщины теперь освободились от сковывающих стереотипов, и образы «крутого парня» и во всем покорной ему жены уже устарели.

В то же самое время женщины развивают в себе дух состязания, главенства и настойчивости, в то время как мужчины стали уделять больше внимания своим чувствам, общению и взаимоотношениям. Эта подвижка вполне позитивна. Однако если подобные стремления доводить до крайности, упуская при этом из виду развитие ваших взаимоотношений, вы рискуете создать себе проблемы. Сегодня очень многие женщины жалуются, что мужчины «перестали быть мужчинами», что им нравятся уверенные в себе, открытые и решительные мужчины, особенно когда речь заходит о серьезных взаимоотношениях. Они предпочитают таких мужчин, любовь которых достойна доверия, даже когда женщина расстроена и «уподобляется панде».

Давайте познакомимся с историей Кита.

«Ближе к тридцати годам я ощутил свою мужскую энергию. Я был собран, целеустремлен и добивался того, чего хотел. Я открыл свое дело. Затем, послушав кое-кого из инструкторов, которые занимались развитием личности, начал расширять свое представление о том, что значит быть мужчиной. Я познакомился с Джуди, с которой живу сейчас, и она побудила меня активнее развивать эмоциональную, глубинную, созерцательную, женскую часть моей натуры (точнее сказать, она настояла на этом). Я прочитал огромное количество книг, посещал курсы вегетарианской кухни, часто ходил на массаж, отказался от спорта в пользу воскресных семинаров по саморазвитию. Я стал популярным и тонко чувствующим парнем, — таким, о котором когда-то читал. Затем, в силу ряда обстоятельств, потерял свое дело и стал посвящать еще больше времени погружениям в собственные эмоции.

После того как мы прожили с Джуди три года, она стала часто жаловаться на то, что я недостаточно сосредоточен и решителен, она не ощущает моей поддержки. Рассказывает мне о мужчинах с ее работы, которые добиваются успеха. Такой напор критики я переношу очень болезненно. А из нашей интимной жизни вовсе улетучилась страсть».

Кит обратился ко мне, желая получить совет.

В первую очередь я отдал должное его стараниям по совершенствованию «женских» качеств, и было похоже, что его Джуди, в свою очередь, слишком налегала на свои «мужские» качества. Ее карьера в области недвижимости развивалась вполне успешно, и она управляла финансовыми делами семьи и взаимоотношениями в целом. Безусловно, эта пара смогла перешагнуть через стереотип «в доме хозяин мужчина, а женщина должна знать свое место», свойственный поколению их родителей. Однако они оказались во власти другого стереотипа: «нежный мужчина, сильная женщина». Он может быть столь же вредным, как и первый, если вы не понимаете, что происходит, и полностью вживаетесь в свои новые роли.

Если у вас и у вашей партнерши в одинаковой степени развиты мужские и женские свойства натуры, это может иметь и такие последствия: в постели вы не будете ощущать «полярности» своего и противоположного пола и ваша взаимная сексуальная притягательность будет не слишком сильной.

Ваши некогда сильные сексуальные страсти обернутся бесстрастным совокуплением совершенно одинаковых людей.

Для того чтобы возродить пламя любви и сильное взаимное притяжение, необходимо гибко подходить к характерной роли, свойственной вашему полу, и освободиться от навязанных культурой шаблонов, каким «нужно» быть. Чтобы получить желаемый результат как в профессиональной области, так и в постели, нужно сначала определиться с тем, что вам необходимо, после чего «прикладывать» необходимые мужские или женские качества к той или иной ситуации. В постели это может потребовать от женщины оставить свою осторожность, преодолеть внутреннее сопротивление и открыть сердце для страстной, искренней и глубокой любви. Затем ей предстоит пробудить в себе богиню любви и чувственности, излучая всем своим существом ее женственное сияние. Вам же, вероятно, потребуется сделать больший упор на свою мужественность, чтобы партнерша ощутила вашу силу, целеустремленность и уверенность, и особенно — вашу активность и страсть.

Возможно, у вашей партнерши очень успешная карьера, и вы можете чувствовать, что в борьбе за руководящую роль в ваших отношениях вы ей проигрываете. Но существует громадная вероятность того, что в сокровенных глубинах своей души она хочет, чтобы о ней заботились и почитали ее как богиню, хочет «ощутить ваше стремление потрясти ее своей любовной страстью». Причина этого коренится не в том, что она ждет от вас сексуального удовлетворения или управления ею, а в сильнейшем желании ощутить глубокую, страстную и искреннюю связь с любимым человеком.

Объяснив все это Киту и Джуди на консультации, которая затем состоялась, я предложил им для начала в виде игры войти в роли Шакти и Шивы в ходе тантрического ритуала (наподо-. бие того, который был описан выше): выразить свою преданность друг другу и затем постараться открыть друг в друге Шакти и Шиву. Тем самым они могли бы на время отойти от своих привычных ролей и превратиться в Бога и Богиню Любви. Этот способ очень полезен для того, чтобы вернуть мужественность и женственность на свои места, вновь обрести страсть и удовлетворить одно из сокровеннейших желаний женщины в танце любовного союза: ощутить тесный, интимный союз вашей мужской любви с ее священной женской сущностью.

Я не хочу этим сказать, что вы должны отказаться от углубления мира своих чувств и эмоций. Женщины любят мужчин, способных быть с ними эмоциональными и душевными. Ведь уметь открыть свое сердце и превратить секс в занятия любовью — это очень важный элемент тантры. Однако, развивая в себе женские качества, нужно внимательно следить за тем, чтобы не утратить тех или иных мужских качеств. Если вы замечаете за собой нерешительность, уклончивость, неспособность действовать в определенном направлении или занять четкую позицию, а в постели не чувствуете себя мужчиной, то для вас настало время собраться с силами и вернуть себе уверенность в собственной мужественности.

Когда это необходимо, вы можете полностью погрузиться в свои чувства, одновременно демонстрируя свою мужественность. Главное здесь — уметь свободно манипулировать различными своими качествами, необходимыми в то или иное время (скажу даже: в ту или иную минуту), и пользоваться ими. Тогда и в постели вы сумеете удовлетворить больше физических и эмоциональных потребностей своей партнерши. Вы ощутите уверенность в своей любви. А мужчина, обладающий достаточной твердостью и открытым сердцем, очень привлекателен для женщины.

3. Искренняя любовь

Когда мы с Дианой на наших семинарах спрашиваем у женщин, что в сексуальных отношениях им нравится больше всего, они дают много общих ответов. Самые частые ответы — желание романтического чувства, душевности и любви; когда речь заходит о мужчинах, женщины хотят, чтобы те полнее осознавали свои чувства. Все эти ответы так или иначе связаны с душевной открытостью. Так что чем больше вы узнаете о том, как тронуть женское сердце, тем более сексуально открытой станет женщина.

Сердце женщины является гораздо более открытым к сексуальным отношениям, чем ее йони, — это обусловлено физическими и энергетическими особенностями женщин, а также социальными условностями.

Что касается физических особенностей, то женские половые органы расположены внутри тела,

согреть их труднее, поэтому внутри тела сосредоточено много энергии, которую трудно пробудить. Как правило, для того чтобы возбудиться, женщине требуется гораздо больше предварительных ласк, чем мужчине. Мужские половые органы расположены снаружи, поэтому их сексуальная энергия в большей степени направлена наружу, и ее легче пробудить. Что касается сердечного центра, отвечающего за близость, то здесь происходит прямо противоположное: мужчины обычно более сдержанны, а женщины — более открыты. Поэтому обычно женщине гораздо легче быть душевной, чем мужчине. Возможно, в ваших взаимоотношениях дело обстоит иначе, но в большинстве случаев это правило оказывается верным.

Когда вы окажетесь на какой-нибудь встрече, попробуйте определить, о чем говорят в мужских группах и о чем — в женских. Вы обнаружите, что мужчины говорят преимущественно об определенных ситуациях и событиях, в то время как женщины — о своих чувствах, вызванных событиями. Женщины в большей степени готовы к открытости и близости, и это обусловлено причинами общественного порядка. Человек растет, обучаясь той или иной манере поведения, которая соответствует его полу. В нашем обществе мужчину характеризует сильное половое влечение, и множество молодых людей при встрече любят рассказывать друзьям, сколько женщин у них было и в какой степени они их удовлетворили. От мужчины ждут, что он будет нацеленным на секс, точную душевность за холодность характера, и чем более холодными считают нас они, тем более скупыми становятся проявления их сексуальности.

Среди пар часто случается так, что женщина не хочет близости потому, что не получает достаточно внимания и душевного тепла. Что касается партнера, то его эмоциональная отстраненность возрастает из-за ее нежелания заниматься любовью, и он становится еще более замкнутым. Это еще сильнее побуждает женщину отказывать ему в близости, и так далее.

Если подобное происходит достаточно долго, то есть все основания предполагать, что пара движется к разводу. Но если вы знаете, что женщина хочет душевной близости и внимания, и если она осознает, что, отказывая вам в близости, она не добьется от вас этого, то вы оба можете приступить к решению этой проблемы.

Когда мужчины хотят заниматься любовью, они часто хотят именно секса. Когда женщины хотят заниматься любовью, они часто хотят тоже секса, но в первую очередь им нужно, чтобы вы согрели их сердце.

Чем больше вы будете помогать женщине в том, чтобы она почувствовала душевную связь с вами, тем выше ваши шансы на то, что она отдаст вам свою сексуальную энергию. То же самое можно сказать и о мужчинах. По себе знаю, что чем больше сексуальной энергии я получаю от Дианы, тем сильнее моя любовь к ней. Так происходит потому, что путь к сердцу мужчины лежит через йони, однако путь к йони лежит через сердце женщины. Некоторые мужчины убеждены в том, что станут более душевными и будут любить сильнее, если встретят подходящую женщину. Однако им невдомек, что интимность и способность дарить и принимать любовь нужно развивать в себе самом. Они не понимают, что поиски всего этого вне себя не помогут им ощутить любовь более сильную. Даже невзирая на то, что у них уже была не одна партнерша, они верят, что однажды появится «настоящая» избранница, и тогда любовь, сердечность и романтическое внимание волшебным образом явятся сами собой.

Очень важно сначала поработать над собой. Это не означает, что вы не сможете найти женщину, которая расположит вас к интимности больше, чем остальные, но все, что может сделать женщина, — это усилить в вас чувства интимности и душевности. Усилить, но не зажечь их вместо вас.

Если вы хотите чувствовать себя с женщиной более душевным и любящим человеком, ищите такую женщину, с которой вы сможете легко говорить о своих чувствах.

Могу поспорить, что таких женщин вы часто встречали, но не признавали в них своих потенциальных любимых, поскольку в поисках партнерши вы, весьма вероятно, ищете тип «модели». Не исключено, что вы, как и множество мужчин, настолько поддались воздействию средств массовой информации, что где-то глубоко, в своих фантазиях, ищете голливудскую модель с почти совершенным телом, идеальными волосами, неотразимым взглядом, сексуальную и, конечно, не желающую никого, кроме вас. Поэтому в поисках своей будущей спутницы жизни вы ищете, скорее, женщину с этими неправдоподобными достоинствами, а не с теми качествами, которые пробудят ваше сердце. Возможно, однажды вы повстречаете женщину, которая будет максимально соответствовать представлениям, которые нам внушили, и на этом прекратите свои поиски. Но, увы, часто можно не

заметить женщину, гораздо более открытую для любви, с которой вы почувствуете себя уютно, с которой можете смеяться, которой можете доверять.

КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА

Невозможно переоценить то, как важно научиться прислушиваться к своим чувствам, если вы желаете улучшить свою сексуальную жизнь.

Существует множество способов стать открытым и естественным в своих чувствах. Один из них — это практика, основанная на продолжительном дыхательном упражнении, благодаря которому вы сможете проникнуть в область своих сокровенных чувств. Несколько лет назад я прошел несколько подобных сеансов вместе с одной парой, которая была опытна в этом упражнении и занималась им дружно, помогая друг другу Этот «прием» сыграл в моей жизни очень важную роль, помогая открыть себя для любви. Однако я советую вам заниматься им, только если вы настроены серьезно. Если вы решили пройти сеанс дыхательных упражнений, очень важно, чтобы тот, кто является вашим наставником в этом деле, вызывал у вас доверие, чтобы вам было уютно рядом с ним. У вас также должна быть полная ясность относительно того, зачем вы взялись за это дело.

Другой способ проникнуть в область своих чувств — это употребление определенных речевых оборотов. Когда вы говорите с тем, с кем вы достаточно близки, вместо «я думаю, что...» попробуйте сказать «я чувствую, что...». Например, у вас едва ли возникнут трудности, чтобы закончить фразу: «Думаю, что подойдя к занятиям любовью как к медитации...» и так далее. Но вот предложение «Благодаря занятиям любовью в виде медитации я почувствовал, что...» большинству мужчин бывает не так-то просто закончить. Проверьте это на себе! Мужчины склонны обращаться к своим представлениям и мнениям о тех или иных предметах, а не к тем чувствам, которые они у них вызвали. И для того чтобы стать более открытым, необходимо войти в достаточно плотное соприкосновение со своими чувствами.

Когда ваша партнерша в очередной раз сделает что-то, что вас раздражает, не указывайте, как ей следует делать или не делать, а скажите: «Когда ты делаешь это, я начинаю злиться (чувствую себя неуверенно, обижаюсь и так далее)». Этим вы не обвиняете ее, но отдаете должное своим чувствам, говоря женщине, что вы чувствуете в данный момент. Даже если ваша партнерша скажет что-нибудь в отместку, ограничьтесь таким ответом: «Я говорю тебе, что я чувствую, потому что люблю тебя и только с тобой могу делиться своими чувствами», — и больше ничего не говорите. Несмотря на то, что женщина может быть очень рассержена, чтобы разговаривать с вами, на эмоциональном уровне она вас услышит, и более чем вероятно, что в следующий раз она будет разговаривать с вами мягче.

Независимо от того, насколько вы были уязвлены при выражении своих чувств, глубоко вдохните, успокойтесь и попытайте счастья снова. Говоря о своих чувствах, следите за своим дыханием. Если вы оказываетесь в затруднении и не можете описать то или иное чувство, просто сделайте вдох.

В детстве мы пытались сдерживать собственные чувства, задерживая дыхание. Посмотрите на обиженных детей: они задерживают дыхание и стискивают зубы. Возобновив дыхание, они вскрикивают или плачут, и это по позволяет им снова обратиться к своим чувствам. Итак, если км иступите в соприкосновение со своими чувствами, то сможете быть более душевным в общении с другими.

КАК СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ ДУШЕВНОСТИ

Если вы хотите сохранить что-то в тайне от других, вы избегаете зрительного контакта с людьми. Люди, которые ощущают дискомфорт, встречаясь с кем-либо взглядом, часто боятся, что окружающие увидят то, чего им не следует видеть, — вероятно, какие-то секреты, чувство вины, скрытую робость, гнев или страх.

Для того чтобы создать более интимную атмосферу общения, смотрите людям в глаза дольше, чем вы обычно смотрите, общаясь с ними. Если вы «передержите» взгляд, это будет принято за назойливость, так что будьте осторожны и внимательны. Однако находясь рядом с теми, кому доверяете, например со своей партнершей, не упустите возможности показаться более откровенным и позвольте ей глубже заглянуть в вас.

Установление зрительного контакта

Сядьте или ляжте друг напротив друга и установите зрительный контакт. Сейчас вы не соревнуетесь в том, кто кого переглядит, а просто пользуетесь возможностью быть более открытым, позволить

другому заглянуть в себя, Ваше дыхание должно быть глубоким и долгим, но постарайтесь при этом не обниматься и не касаться друг друга. Ваш разум будет заполнен при этом всем чем угодно — позвольте всему подобному проплывать мимо, словно это облака, Это называется освобождением мыслей.

Всякий раз когда вы задерживаете дыхание, вы сдерживаете свои чувства, позволяя им остаться неразгаданными. Теперь возобновите дыхание, сверяясь в ходе этого процесса со своими ощущениями. Что вы при этом чувствуете? Если возникло ощущение дискомфорта, то так и должно быть. Не пытайтесь противостоять ему. Это случается совершенно естественно по мере того, как вы двигаетесь к большей открытости; это — часть вашего движения к непознанному. После того как в течение пяти минут вы воздерживались от слов и просто дышали, глядя друг на друга, можете завершить упражнение тесным объятием и обсудить полученные впечатления. Постарайтесь говорить не о теориях и понятиях, которые связаны с этим упражнением, а о том, какие чувства оно вызвало у вас.

Разговор о том, что вам нравится

Теперь начните задушевный разговор с партнершей. Можно, например, начать его таю «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится...» и так далее. Затем, повторите это же начало уже с другим окончанием, а потом сделайте это еще раз. Например:

«Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится, как ты смотришь мне в глаза и заставляешь меня почувствовать твою любовь».

«Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится ощущение того, что ты так близко и доверяешь мне настолько, что я могу войти в тебя».

«Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится...».

Если больше вам нечего добавить и в голову ничего не приходит, то просто повторите; «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится.,.», и может быть, что-то само собой придет вам в голову, удивляя вашу партнершу. С помощью этой внезапности может открыться скрытая правда. За каждую вашу фразу, в которой вы откроете что-то новое, партнерша может просто сказать вам «спасибо». Этот разговор может занять у вас до пяти минут. Если вы подошли к тому этапу, когда чувствуете себя совершенно неуютно и больше уже ничего не можете добавить, осознайте чувство своей неловкости, потому что оно помогает вам выйти на следующий уровень откровенности. Снова начните: «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится...», и говорите это до тех пор, пока не истекут ваши пять минут. Следите за тем, чтобы не переключиться на обсуждения, — это упражнение на доверие, оно основывается на том, что один из партнеров может говорить правду, в то время как другой не должен его перебивать. По-прежнему поддерживайте зрительный контакт и продолжайте ровно дышать на протяжении всего упражнения.

Выполняя это задание, очень важно придерживаться установленного плана. Если вы нарушите его, упражнение не принесет пользы, и вы просто потеряете время.

Очень важно рассказать о том, что вам и нравится в ваших сексуальных отношениях, поскольку в интимной обстановке вы ожидаете от партнерши определенного поведения,. и огорчаетесь, если она не оправдывает этих ожидании, но, вероятно, вы просто не сказали ей, чего вы от нее хотите. Может быть, что-то и се действиях вызывает у вас раздражение, но вы молчите об этом, чтобы не огорчить партнершу, — вы не желаете создавать проблемы. Таким образом, вы продолжаете раздражаться, поскольку не получаете желаемого, или потому, что действия партнерши вызывают у вас досаду. Если ваши отношения достаточно доверительны, то лучше всего поделиться своими проблемами, но сделать это не в постели.

Следующее упражнение заведет нас в такую область любовных взаимоотношений, куда отваживаются забираться очень немногие пары. Здесь один из партнеров говорит правду и только правду, в то время как другой слушает его, не перебивая.

Это не значит, что вы должны осыпать партнершу обвинениями, а она должна тут же измениться так, как вам будет угодно. Вам предстоит перейти на новый уровень открытости, что потребует от вас громадного взаимного доверия. Это доверие затем перейдет и в ваши интимные отношения, вы поймете, что, испытывая такое доверие к партнерше, вы сами расширяете пределы своей душевной открытости.

Если вы хотите перейти к очень близким и тесным взаимоотношениям, вы должны уметь делиться друг с другом тем, что вам в них нравится и не нравится.

Разговор о том, что вам не нравится

Это упражнение нужно выполнять по примеру описанного ; выше, но на сей раз используя такую фразу: «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится...». Не забывайте о дыхании, особенно когда слышите что-то . неприятное. Если ваша партнерша почувствует себя уязвленной, дышите в такт с ней.

«Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится, что я всегда начинаю это первым»,

«Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится, что ты никогда не садишься сверху, пока я тебя не попрошу». «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится, что во время этого или потом ты всегда уходишь в ванную». «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится...».

Продолжайте говорить; ваша партнерша должна просто говорить «спасибо» после каждой вашей фразы, понимая, что вы лишь говорите то, что думаете, и она тут ничего не может поделать, спокойно выслушивая правду, которую вы говорите, Если она начинает спорить или защищаться, то тем самым она хочет сказать: «Я не хочу слышать правду, пусть у тебя будут от меня секреты». Но если она внимательно слушает вас, это свидетельство ее искренней любви к вам. «Дело не только в том, что мне понравится, когда у нас все будет в порядке, — я буду любить тебя, несмотря ни на что».

После этого наступает черед вашей партнерши говорить: «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится...», — и не забывайте благодарить ее всякий раз, когда она откроет вам что-нибудь новое.

Когда вы оба скажете все, что хотели, больше ни о чем не говорите. Возьмите руки партнерши в свои, продолжая смотреть ей в глаза, сделайте вдох и скажите про себя: «Я любим», — растворите в себе эти слова. Даже если какие-то из ее слов вас задели, главное — что она вас любит, и вам доверять. Впитайте энергию этих слов руками, вдохните ее в грудь, в область сердца. Постарайтесь всем сердцем ощутить, что вы любимы.

Выдыхая, направьте энергию своего сердца через руки к своей любимой и одновременно скажите: «Я люблю тебя». Направьте к ней и получите в ответ так много любви, как только сможете. Снова вдыхая, скажите себе: «Я любим», а выдыхая — «Я люблю тебя».

Продолжайте этот обмен в течение нескольких минут, а затем оба медленно закройте глаза. Положите руки на сердечный Центр (посередине грудной клетки), причем правая рука должна быть поверх левой, и мысленно направьте дыхание в эту область, стремясь вместить в сердце столько любви, сколько сможете. Повторяйте это в течение нескольких минут, попутно приоткрывая глаза, чтобы посмотреть на партнершу; ощутите гордость за то, что рядом с вами находится человек, которому вы доверяете и ваше взаимное доверие очень велико. Постарайтесь оценить по достоинству этот великий дар, памятуя о том, что у многих людей нет любимого человека и их самих тоже никто не любит.

Вы должны учиться передавать партнерше больше любви через руки, через прикосновения, через лингам, посредством взглядов и слов, и одновременно учиться принимать как можно больше любви от нее.

Затем откройте глаза и в объятии прижмитесь друг к другу областью сердечного центра, сидя или стоя. Очень и очень полезно будет принять для этого позицию «яб-юм», поскольку она позволяет одновременно соединить сердечные энергетические центры и половые центры. Мужчине яб-юм можно выполнять с вытянутыми вперед ногами; ему будет еще легче, если он сядет на стул, а его партнерша расположится сверху. Сев в этой позиции, вы должны снова ощутить вашу близость. Глядя друг другу в глаза, можете обменяться, например, такими словами: «Я люблю тебя. Мне понравилось то, чем мы занимались, давай это как-нибудь повторим».

Все упражнение в целом может занять у вас до получаса, но могу заверить, что эти полчаса вы потратите не зря, даже если выполните упражнение всего один раз. Если хотите, можете поделиться с партнершей своими впечатлениями от этого упражнения. Говорите только о чувствах, не начинайте интеллектуальных бесед. Может быть, вам захочется позаниматься потом любовью или сделать то, что вы сочтете уместным.

Если вы выполняете это упражнение с женщиной, с которой у вас еще не сложились достаточно

прочные взаимоотношения, ограничьтесь выражениями: «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне нравится...» и «Когда мы занимаемся с тобой любовью, мне не нравится...». Это позволит вашей партнерше понять, в каких границах находятся ваши отношения, и, конечно, избавит ее от необходимости гадать, о чем вы думаете. Лучше всего вносить во все ясность с самого начала.

Если, выполняя упражнение, вы рассмеетесь, не беспокойтесь об этом. Возможно, вас рассмешит его необычность, новее равно продолжайте его выполнять. Подходите к нему как к средству, открывающему вам новые горизонты в общении с партнершей. Может быть, иногда ваш смех будет стремиться перейти в слезы, и опять-таки это нормально — так организм высвобождает энергию. В ходе всего упражнения внимательно относитесь ко всем своим эмоциям. Полностью открыться для партнера — значит сделать шаг ктому, чтобы стать живым, эмоционально богатым человеком.

Освоившись с этим упражнением, вы можете использовать зрительный контакт, дыхание или общение частью вашей прелюдии перед актом любви, чтобы ваша близость с партнершей стала еще глубже.

Когда вы впервые начнете таким образом углублять интимность вашего общения, у вас может возникнуть ощущение неловкости, но со временем все будет выходить легче и естественнее. С одной стороны, вы опасаетесь говорить правду о своих чувствах, понимая, что такая крайняя откровенность может уязвить вашу партнершу, но, с другой стороны, если вы не скажете правды, от этого пострадают ваши взаимоотношения в целом. Помните, что, скрывая что-то от партнерши, вы только причините ей еще большую боль и усилите ее страхи. Откровенный разговор вынесет эти страхи и обиды наружу, тем самым лишая их силы. У вас останется больше энергии, чтобы прочнее привязать себя друг к другу. Делясь с партнершей своими сокровенными чувствами, вы не только станете ближе друг к другу и укрепите свои отношения, но и проникнете глубже в искусство любви, развивая в себе способность к сексуальному наслаждению.

К тому моменту, как Хэл и Рози пришли на наш семинар, они встречались уже шесть мгащеп. Выполняя упражнение на укрепление интимности в общении, они повторяли друг другу: «Один из моих страхов в связи с сексом — это...» И вот чего они боялись.

Говорит Хэл:

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх, что у меня недостаточно большой пенис».

«Один из моих страхов в связи с сексом — что Рози занимается любовью с кем-то еще».

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх подхватить СПИД».

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх эякулировать слишком быстро».

Вам будет очень полезно составить список собственных страхов, читая этот. Просто скажите себе: «Один из моих страхов в связи с сексом — это...» — и посмотрите, что будет дальше.

Говорит Рози:

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх, что у меня недостаточно большая грудь».

«Один из моих страхов в связи с сексом — что мое тело непривлекательно».

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх, что у меня не будет оргазма».

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх, что Хэл бросит меня».

«Один из моих страхов в связи с сексом — это страх, что мое влагалище плохо пахнет».

Дилан и Ребекка уже пять лет живут вместе; когда они смотрели в глаза друг другу, это было высшим переживанием в их сексуальных отношениях. Дилан говорил: «В наших с тобой сексуальных отношениях мне очень нравилось, когда...» — и затем говорил, что именно ему нравилось. Ребекка благодарила его, после чего делилась своими переживаниями.

Этот способ как нельзя лучше подходит для того, чтобы выяснить предпочтения вашей партнерши. Вы можете взять какие-то из приведенных упражнений и ввести их в свой сексуальный ритуал. Вдруг вы позабыли кое-что из того, что временами сильно возбуждало вашу партнершу?

Когда вы в следующий раз уединитесь с любимой, или даже во время обеда, вместо вашего обычного разговора скажите: «Я хочу поиграть с тобой в одну игру, если ты не возражаешь». Затем вкратце объясните ей смысл упражнения и начните: «Мне нравится в тебе то, что ты...» — для начала это прекрасная тема. Затем скажите: «Теперь твоя очередь». Это может завести вас к более интимным

откровениям, наподобие тех, что были описаны выше. Попробуйте поиграть в эту игру с женщиной, с которой вы встречаетесь сравнительно недавно. Она будет помнить этот вечер, который вы проведете вместе, и заключит, что вы интересный мужчина. Кто-то другой вполне может быть заурядным, но вы — помните! — вы способны быть незаурядным любовником.

Если вы начнете делиться интимными переживаниями со своей женой, то вероятно, здесь возникнут вопросы, которые в подобной обстановке лучше не обсуждать, особенно если вы на что-то отреагируете слишком бурно. Мой вам совет: все обсуждения отложите по крайней мере на следующий день. Возьмите паузу, чтобы обдумать полученную информацию и ослабить негативные эмоции, оставленные у вас словами жены. Необходимо держать в памяти цель этого упражнения: вы должны не обвинять партнершу и не выносить сор из избы, а открыть в себе способность к интимности, к более искренним и любовным сексуальным отношениям.

После того как я выполняю подобные упражнения, во время занятий любовью я ощущаю, что мое сердце становится более открытым и моя сексуальная жизнь переносится на новый уровень, где гармонично переплетаются страсть и интимность.

РАЗГОВОР

Для того чтобы создать атмосферу интимности, вы должны больше говорить в самые интимные моменты. Когда мы исследовали, как женщины хотели бы улучшить свои сексуальные отношения, то установили, что они желали бы, чтобы мужчины шептали им что-нибудь на ухо. Однако мужчинам в такие моменты часто бывает трудно подбирать подходящие слова. Вы едва ли сможете повторять «я тебя люблю» с первой и до последней минуты полового акта, однако вы можете научиться тому, как произносить эти слова всеми возможными способами. Большинство мужчин, занимаясь сексом, закрывают глаза и погружаются в свой собственный мир. Женщин ы также уходят в себя, и тогда секс начинает больше походить на взаимную мастурбацию, чем на любовную игру. Для того чтобы создавать в сексе атмосферу интимности, нужно учиться выражать мысли о любом и сексуальности, а не просто продумывать их про себя. Однако очень важно понять, что иногда ваши слова могут быть истолкованы неверно: мужчины и женщины устроены по-разному, и слышат они тоже по-разному.

На одном из наших семинаров я посоветовал Алексу больше разговаривать в постели, и он воспользовался моим советом. Когда увидел, что у его партнерши наступает эрекция сосков, он сказал ей: «Ты хорошо отзываешься на ласки», но было непохоже, чтобы ей понравился этот комментарий. Позже, когда они уже закончили, он подумал: «Она была очень хороша» — и сказал ей: «Сара, ты была очень хороша». Алексу казалось, что он все сделал как нельзя лучше, так как обычно кроме вздохов и междометий от него ничего нельзя было услышать. На следующий день на семинаре Сара высоко оценила его старания поговорить с ней, но ей очень не понравилось то, что он говорил. Другие участницы группы согласились с ней, а мужчины выглядели ошарашенными.

Почему же женщинам так не понравилось то, что говорил Алекс? Потому, что они любят, когда замечают и восхваляют их привлекательность, а не «функциональные» реакции. Комментарии же Алекса были связаны только с нормальным протеканием полового акта. Может быть, слова «ты был очень хорош» польстили бы мужчине, — для него это значит, что он хороший любовник и все было прекрасно. Однако на женщин такие комментарии действуют в целом негативно: они слышат только слово «хороша».

«Хороша — в сравнении с кем? «Отзываюсь» — как будто я неодушевленный предмет!» — вот как отреагирует женщина.

После этого мужчины спросили: «Тогда что же они хотят слышать?» Мы попросили женщин написать на листке бумаги, что они хотели бы слышать от мужчин в постели. Они согласились на это с тем условием, чтобы и мужчины тоже написали, что они хотят слышать от женщин. Мы оценили результаты и увидели, что они очень сильно различаются. Вот кое-что из того, что написали женщины:

- «Ты пахнешь жасмином».
- «Я буду твоим вечно».
- «Мне нравится чувствовать твою кожу, она такая мягкая, как атлас».
- «У тебя самые красивые...».
- «Быть внутри тебя восхитительно».

- «От твоей красоты у меня мурашки бегут по спине».
- «Мне нравится форма твоих грудей; это потрясающее ощущение — чувствовать их в руках».
- «Ты очень чувственная женщина».
- «Мне так нравится то, что ты страстная».
- «Мне нравится аромат твоей йони».

В то время как мужчинам приятнее всего слышать такое:

- «Еще, еще, войди в меня еще глубже».
- «Я чувствую в себе что-то очень большое».
- «Ты самый лучший».
- «Твой лингам такой горячий».

Женщины смеялись над тем, что хотели сказать им мужчины: они просто не могли в это поверить. Между тем мужчин, по всей видимости, немного смущало то, что хотели сказать им женщины. Так что можете поставить любопытный эксперимент: попросите свою партнершу написать, что она хотела бы услышать от вас в постели, и сделайте то же самое для нее, а затем обменяйтесь своими списками.

Даже если все эти слова не кажутся вам чем-то важным, приучитесь говорить их, занимаясь любовью. Не теряйте дара речи: будьте романтическим любовником. Вам может показаться, что все это прозвучит немного искусственно — ведь романтика должна быть спонтанной. Конечно, спонтанность — это прекрасно, однако ваших бесхитростных: «Я люблю тебя. О-ох! А-ах! Было здорово!» — недостаточно для словаря великого любовника. Развивайте в себе важнейшее умение — умение говорить в постели. Попрактикуйтесь в произнесении восхитительных комплиментов на ушко своей любимой, — тех, которые она хочет услышать, а не тех, что вам хочется сказать.

В качестве источника вдохновения могу предложить вам отрывки из произведений индийской мифологии, изобилующей беседами богов и богинь: Шивы и Шакти, Брахмы и Сарасвати, Вишну и Лакшми. Вот несколько отрывков из книги Долорес Эшкрофт-Новицки «Дерево экстаза»:

Вишну: «Как ты красива, прекрасна, как сад благоуханных цветов! Ты — лира изысканных наслаждении, чья музыка наполняет мироздание красотой. Ничто не способно тебя превзойти, ты — само совершенство».

Лакшми: «Ты — хранитель жизни. Если я — лира наслаждений, то твои руки извлекают из меня мелодии. Нельзя услышать музыку, которая рождалась бы не из нашего союза; без Вишну и Лакшми ничто не может расти и процветать, и без них не будет любви и не будет плодов».

А вот слова Брахмы, обращенные к Сарасвати, которые мне правятся:

«Сарасвати, светоч моей души! Ты со мной, и мы с тобой — одно целое».

Когда вы в очередной раз уединитесь со своей любимой, обнимите ее так, будто вы стали одним целым, одним существом, одним сияющим светом, и скажите ей что-нибудь чудесное. Прежде чем вы коснетесь священных мест ее тела, ее йони или се груди, скажите ей романтические, полные почтения и преклонения слова. Вот что сказал бог Брахма богине Сарасвати, с восхищением собираясь поцеловать ее йони:

«В тебе все семь наслаждений союза любви, ты — хранительница жизни, поющая сладкие песни. Соединяясь с тобой, мое тело становится храмом радости. Покоясь в объятиях Сарасвати, Брахма ведает лишь бесконечное наслаждение творения».

Уверяю вас, это понравится ей куда больше, чем «О-ох! А-ах! Я тебя люблю» (или просто «О-ох! А-ах!»). Вначале вы можете ощутить некоторую неловкость, но будьте настойчивы — женщины любят романтику. Мобилизуйте все ваши запасы романтики, придумайте свои слова любви и нежности.

Вот что сказал Вишну Лакшми, войдя в нее:

«Красавица, позволь мне познать твою сладость! Позволь моему лингаму коснуться скрытых лепестков твой священной чакры и до краев наполнить вазу жизни. Руки твои прохладны от благовонных масел, а уста жарки от вина».

Эти слова предполагают, что вы предложили своей возлюбленной вина, а в качестве любовной прелюдии натерли друг друга душистыми маслами!

Я сам пользуюсь немного измененными словами следующей беседы Шивы и Шакти:

«Диана, ты — моя драгоценная, мой алмаз, мой несравненный источник радости! Без тебя я не обладал бы своей силой в мире людей. Я предаю свое тело твоим рукам. Я стану твоей игрушкой, моя благоуханная, душистая избранница».

Можете взять отсюда одно предложение и использовать его постоянно, если оно вам нравится. Через некоторое время оно станет неотъемлемой частью ваших интимных отношений. Будучи романтичным, вы не можете не нравиться женщинам.

СОЗДАЙТЕ АТМОСФЕРУ РОМАНТИКИ

Атмосфера романтики всегда сопутствует открытости и интимности в сексуальных отношениях, и женщины беззаветно любят ее. Создавая ее, представьте себя великим любовником, позвольте своему творческому потенциалу выйти из обыденных рамок и создать нечто волшебное и необычное.

Романтика начинается еще до первого поцелуя. Мужчины часто предаются романтике, обнимаются и целуются только в постели, но для женщин романтика начинается гораздо раньше. Любовная прелюдия для мужчины — это поцелуи шеи и груди. Для женщин же она может выразиться и в букете цветов, и в вашем телефонном звонке в течение дня, в котором вы скажете о своей любви. Если вам повезло и у вас есть женщина, которая вас любит, то заверяю вас, что никакое количество признаний в сильной и страстной любви не будет достаточным. Позвоните ей несколько раз перед тем, как встретиться с ней вечером, просто скажите: «Звоню сказать тебе, чтобы ты знала: я люблю тебя и жду не дождусь, когда мы встретимся вечером» — и все. И постарайтесь на протяжении всего дня — а не только в постели — любовно касаться ее.

Нейл, посещавший один из наших курсов, сказал нам с Дианой: «Хотя я считаю себя хорошим любовником, после вашей беседы о романтике я понял, что в течение дня я очень редко целую и обнимаю свою жену. Иногда, я уверен, проходит несколько дней, пока мы коснемся друг друга. Я очень люблю свою жену, но у меня образовалась привычка не трогать ее, если мы не в постели. Поэтому я решил взять себе за правило, услышав, как Фэй что-то делает в кухне, прийти к ней. коснуться ее плеч и спины, поцеловать ее, сказать ей что-нибудь ободряющее и произнести:

«Я тебя люблю». Я был просто поражен тем, что такая мелочь так существенно улучшила нашу любовную жизнь. И я обнаружил, что теперь охотно совершенствуюсь в искусстве создавать романтическую атмосферу. Фэй знает, что мое поведение продиктовано тем, что я услышал обо всем этом на семинаре, но ей все равно это нравится».

Думайте о себе как о выдающемся любовнике, придумывайте как можно больше способов романтического ухаживания за женщиной, которую любите. Однако помните: то, что кажется романтичным и сексуальным вам, может вызвать у нее противоположное отношение. Например, представьте себе, как она приходит домой (а вечером вы как раз решили побыть вдвоем), — она врывается в дверь, хватает вас за половые органы, покрывает вас поцелуями со словами: «Я хочу тебя прямо сейчас, возьми меня здесь, я не могу терпеть до вечера». Сексуально? Для мужчины — определенно. Однако если вы попытаетесь проделать то же самое с ней, то рискуете встретить настойчивый отпор.

Тем, кто не жил с женщиной, будет трудно поверить, но именно такой чепухи полным-полно в кинофильмах: стоит только ему схватить ее за грудь, как она немедленно входит в экстаз и начинает срывать с него одежду. Такие фильмы снимают мужчины, а иногда и женщины, которые переняли мужскую сексуальность, и которые, возможно, никогда не занимались сексом с мужчинами опытными в любви и сведущими в романтике.

На самом же деле, сказав своей любимой, что вы обожаете проводить с ней время, или подарив ей цветы в знак того, что вы о ней заботитесь, вы возбудите ее гораздо больше, чем если схватите за грудь.

Один парень как-то спросил у меня: «Почему Бог не сделал так, чтобы мужчины и женщины мыслили одинаково? Это могло бы избавить нас от хождения вокруг да около». Я напомнил ему, что мужчинам женщины часто кажутся инопланетными существами и что хотя в их потребностях мы не видим подчас никакого смысла, мы, тем не менее, можем победить в любовной игре, удовлетворяя эти

потребности. Выдающийся любовник сделает все, что возбуждает его партнершу (а не то, что кажется возбуждающим ему самому). В день, когда вас ожидает вечер вдвоем, подайте ей завтрак а постель, а собравшись домой, не забудьте купить шампанское.

Я советую вам выделить для вашего романтического уединения особое время. Заранее отметьте этот день в календаре и позаботьтесь о том, чтобы обеспечить себе как минимум три часа Люди часто думают, что если что-то спланировано заранее, то это уже не романтика. Но на мой взгляд, если вы заранее выделите время, то тем самым обеспечите себе пространство для внезапности. Не будет никакой романтики, когда вы любите друг друга в комнате, где звонит телефон и куда врываются ваши дети, А если вы заранее выделили время, то можете устроить все так, чтобы дети удалились из дома, отключите телефон и запрете двери. Заранее назначить время этого особенного события будет весьма важно для «занятых» пар. «Деловые» пары, супруги, имеющие детей, или пары, ведущие свое дело, редко приступа ют к сексу раньше поздней ночи, а к этому времени им уже не хочется думать ни о чем, кроме того, как бы поскорее лечь спать, После нескольких лет такой жизни интимные отношения супругов утрачивают свою изюминку, свою радость. Люди говорят: «У меня нет на это времени». Но это просто смешно! Интересно, где они находят время смотреть телевизор, бегать трусцой и читать газеты? Дело всего-навсего в том, что занятия любовью заняли последнее место в списке их приоритетов.

Я настоятельно рекомендую вам находить время для выражения любви и внимания жене — в противном случае ваш брак может оказаться под угрозой.

Вы ставите себя в смешное положение. Загляните в свой ежедневник: вы отмечаете в нем дни рождения, деловые встречи, собрания и даже походы в магазин. Неужели вес это для вас важнее, чем ваша любовь? Чем ваш брак? Если в данный момент вы считаете, что все это для вас важнее, то не исключено, что впоследствии ваша партнерша найдет себе любовника. И пусть так бывает не всегда, но все же важным вещам вы должны уделять особое внимание. Каждую неделю выделяйте три часа на то, чтобы побыть вдвоем, и пусть ничто не отвлекает вас. Столь интимное общение должно прочно войти в вашу жизнь.

ОБУСТРОЙТЕ ОСОБОЕ МЕСТО

Будет очень полезно устроить для любовных встреч особое место. Это может быть ваша спальня или любое другое место в вашем доме. Прежде чем вы соберетесь уединиться там, произведете основательную уборку — уберите обувь и одежду, устраните все то, что напоминает вам о ваших повседневных заботах (журналы, газеты, игрушки). Создайте в комнате приятную обстановку — в этом вам очень помогут цветы, мягкий свет или свечи. Зажгите благовония, поставьте музыку, которая распознает к чувственной любви.

Нужно не только найти время и обустроить место для любовных встреч, но и Подготовиться самим. Можно вымыть друг другу ноги, сделать массаж или просто поговорить. Массаж поможет вам войти в нужное душевное состояние, а если вы не слишком уверенно чувствуете себя в этом вопросе, то есть много прекрасных пособий по массажу или курсов, где вас научат чувственному массажу. Вам будет полезно прочитать и помещенное в этой книге руководство по массажу.

Я уверен, что многие мужчины, читающие здесь о создании интимной атмосферы при помощи зрительного контакта, разговора и романтических атрибутов, выбросят это из головы или скажут, что все это им и без того известно. Но многие ли мужчины способны три часа заниматься любовью с женами, выполняя все эти рекомендации? Нет, таких очень мало! Эти секреты известны очень многим, но они работают лишь тогда, когда ими пользуются.

Чувственный массаж

Удобно расположитесь с партнершей в теплом помещении; попросите ее лечь на живот. Потрите руки, чтобы согреть их вылейте ей на спину немного теплого масла. Затем положите одну руку в нижней части спины, а другую — в верхней, и держите их так около минуты, посылая партнерше из своего сердца через руки любовь и ласку. Затем помассируйте ей всю спину.

Теперь поднесите губы к нижней части спины, и несколько раз подуйте по направлению к ее шее.

Покройте легкими поцелуями тыльную сторону ее шеи и область вокруг ушей. Осторожно покусывайте ее в области ушей и плеч.

Уверенно и активно массируйте область ее бедер и крестца; это высвобождает огромное количество

сексуальной энергии. Именно с этими областями работают специалисты по акупунктуре для высвобождения и исцеления сексуальной энергии. При помощи больших пальцев проведите глубокий. массаж области крестца.

Затем помассируйте ноги, спускаясь к ступням, длинными поглаживаниями массируйте внутреннюю часть ног, поднимаясь вверх, а внешнюю — спускаясь вниз.

Теперь попросите партнершу перевернуться и массируйте ее тело спереди; область груди и половых органов оставьте «на десерт».

Поцелуйте точку между грудями, — область сердечной чакры; это должен быть поцелуй любви', длиной в одну минуту или больше. Затем покройте поцелуями область левой подмышки, затем правой, по одной минуте на каждую.

Теперь лягте или сядьте рядом; смотрите друг другу в глаза. Почувствуйте то, как вы становитесь мягче, уязвимее, как вы раскрепощаетесь для любви. Поддержите друг друга словами: «Мне очень нравится в тебе...» или «Я так люблю твои...» Можно прочесть стихи, если вы написали их для любимой, или просто почитать ей любовную поэзию.

Создание романтической атмосферы может быть очень увлекательным делом, если вы правильно к нему отнесетесь. Вспомните, как в своих детских играх вы создавали для себя и друзей, с которыми вы играли, самую необычную атмосферу. Эту атмосферу детской игры я и предлагаю вам привнести в ваши сексуальные отношения, вы обнаружите, что ваша изобретательность и воображение еще далеко не исчерпаны, особенно когда вы убедитесь, что «движетесь» к особо утонченной сексуальной любви. Просто попробуйте сделать это — и понаблюдайте, что из этого выйдет!

Если вы точно знаете, что у вас нет возможности воспользоваться всеми моими советами, то, по крайней мере, чисто уберитесь в комнате, включите мягкий свет и поставьте музыку. Украсьте комнату чем-то, что ярко выделит вашу встречу из событий повседневной жизни.

И помните: вы — выдающийся любовник. Роль посредственности предоставьте другим, вы же выбрали путь к совершенству в любви.

Помните, что быть выдающимся любовником — это еще не значит делать что-то, что получается естественно. Преодоление того, что стоит у вас на пути, — вот что поднимает до экстраординарного уровня.

4. Секреты здоровых взаимоотношений

Близкие взаимоотношения, построенные на любви, обеспечивают самый высокий расцвет ваших интимных отношений. Так что если вы хотите достичь более значительных успехов в постели, нам придется поработать над взаимоотношениями с партнершей. Ведь если вы станете ближе друг другу, ваша любовь окрепнет, а сексуальные отношения улучшатся. И нет ничего лучше, чем потрясающая сексуальная жизнь с человеком, которого вы любите больше всех на свете. Конечно, секс может быть потрясающим и без всяких взаимоотношений, но с той, которая страстно любит и доверяет вам, он может быть еще лучше, поскольку вас связывает не только сексуальный пыл, но и душевная близость.

О любовных отношениях пишут целые тома, поэтому я даже не буду пытаться рассказать обо всем, что знаю, чувствую или что я преподаю в этой области. Я хотел бы поговорить здесь о том, что помогло мне укрепить мой собственный брак, а также взаимоотношения многих других пар, с которыми работали мы с Дианой.

Если уж речь зашла о взаимоотношениях, то прежде всего нужно отметить, что та форма отношений мужчины и женщины, которая сложилась на данный момент в нашем обществе, уже не работает. По данным статистики, более пятидесяти процентов браков в западном обществе кончаются разводом. Влюбившись, мы женимся, даем клятву всегда любить и уважать друг друга и в горе, и в радости. И даже несмотря на то, что какое-то время мы искренне в это верим, факты свидетельствуют: браки, в которых супруги, будто всказ-яе, живут счастливо до последнего дня — редкость. Но многие в глубине души надеются, что ихбрак будет таким, и испытывают глубокое разочарование, когда их надежды не сбываются.

С другой стороны, если бы мы условились принять «многосерийный брак» и уважать его как норму, то

нам не пришлось бы с такой настойчивостью внушать себе и своему партнеру непременную необходимость счастливого брака и любви длиною в жизнь.

Но пока мы признаем лишь «сказочные» браки и давление со стороны общества. Согласно установлениям общества, мы должны жениться по любви, и эта любовь должна длиться вечно. Предположение это, безусловно, чудесное. Однако нас никто не учит тому, как же этого добиться, и поэтому мы обрекаем себя на неудачу.

Джон Уэлвуд, автор книги «Сердечные трудности», замечает: «Ни одно древнее общество не пыталось совместить в одном-единственном институте романтическую любовь, секс и совместную жизнь, да и едва бы эта затея удалась». В традиционных обществах было принято, что браки устраивали две семьи. Счастье не было целью такого брака; брачный союз заключался в основном в интересах родовых связей и наследования. Любовь там никогда не считалась веским основанием для брака, и вплоть до девятнадцатого века к бракам по любви всерьез никто не относился. Вместе с тем, в викторианской Англии иметь сексуальные желания считалось для женщины унизительным, и потому мужчины часто предпочитали секс с проституткой.

Необходимо понять всю силу новых общественных установлений — ведь вы относитесь к числу первопроходцев, первых представителей человечества, которые пытаются объединить в одно целое секс, любовь и брак. Так что неудивительно, что у вас возникли трудности. Да и справиться с различиями между вами и нашей партнершей тоже непросто. Это серьезный вопрос, да и практически никто не учит тому, как сохранить на всю жизнь вашу любовь, сексуальную страсть и брак. (Вот почему я так люблю ту работу, которую мы с Дианой выполняем, знакомя другие пары с искусством любви). К тому же нормальная пара обратится за таким обучением не раньше, чем их брак затрещит по швам.

То, чему учим мы с Дианой, большинству людей кажется чем-то совершенно чуждым. Стоит нам только обмолвиться, что наша работа связана с вопросами любви, секса и взаимоотношений, как в ответ мы слышим: «Может, кто-то в этом и нуждается, но не мы». Обычно люди говорят, что в этом нуждаются их друзья, у которых возникли серьезные проблемы в совместной жизни, а им самим нужен консультант, врач или психолог — кто угодно, только не мы. Но мы с Дианой предлагаем лишь курс обучения для счастливых пар, которые решили сделать свои любовные отношения необыкновенными и рады узнавать все новые и новые вещи, которые хотят поднять свои отношения на головокружительную высоту.

Если человек стремится стать великим музыкантом, певцом или инженером, он не будет полагаться только на собственные знания: он станет стремиться получить самое лучшее образование. То же самое верно и для любовников, которые захотят стать лучшими. Но в нашем обществе существует установка на индивидуализм, на то, чтобы «делать свое дело», а для брака это может стать препятствием. Многие супруги, уделяющие основное внимание своему личному развитию, часто не могут подойти клич-ному росту так, чтобы он играл на руку их браку. Я не хочу этим сказать, что брак несовместим с самосовершенствованием. Его роль очень важна, однако если вы достаточно преуспели наличном поприще, настало время создать равновесие между своими шитыми потребностями и интересами вашего брака в целом. Можно рекомендовать также курсы или семинары, которые укрепят ваши взаимоотношения.

Но куда больше на своих семинарах мы встречаем одиноких мужчин и женщин, которые хотят построить длительные взаимоотношения, развиваться вместе с любимым человеком, углубляя чувства друг к другу. (Распространение СПИДа делает эту потребность особенно актуальной.) Впрочем, мне кажется, что не один только страх перед СПИДом побуждает людей к пому. Я убежден, что в глубине души люди хотят прекращения борьбы полов, стремясь к тому, чтобы мужчина и женщина вместе совершенствовались и делали свою жизнь все более полноценной в сексуальном, эмоциональном и духовном плане.

Мы стоим перед новым явлением, которое можно назвать Поколением «Мы», — оно приходит на смену Поколению «Я» предыдущих нескольких десятилетий. И эта смена происходит и мировом масштабе. Всем нам необходимы такие знания, которые помогут нам создавать жизнеспособные взаимоотношения, и я надеюсь, что вы воспользуетесь некоторыми из тех секретов, которыми мы поделимся с вами в этой книге.

ПОСТАВЬТЕ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Мы с Дианой решили сохранить узы нашей любви и сексуальной страсти до конца своих дней,

поэтому мы посвящаем немало времени, сил и забот нашим взаимоотношениям. Мы относимся к ним как к некоему совершенно особому союзу, который важнее, чем «эго» каждого из нас. Мы работаем над ним сообща, непрерывно насыщая свою жизнь любовью. И для этого нужны более действенные меры, чем просто надежда, стремление или желание. Для этого нужно всю жизнь быть рядом друг с другом.

В большинстве случаев на начальном этапе отношений, когда мужчины и женщины знакомятся и влюбляются, их окружает целое море любви, энергии и интимности, море секса и страсти: Но вот проходит какое-то время, и у многих пар эта страсть начинает исчезать. По данным одного журнала (за 1976 год), 85% женщин заявляют, что после двух лет брака они любят своих мужей, но уже «не влюблены» в них. Некоторые пары при питались нам с Дианой: «Мы занимаемся сексом, иногда очень страстно, но, похоже, он утратил свой первоначальный ныл, свою насыщенность. То ощущение близости и открытости, которое мы чувствовали, когда только познакомились, куда-то исчезло, и мы уже не влюблены друг в друга так, как прежде».

Иногда считают, что это вполне естественно, что все так и должно быть. Мы с Дианой тоже считаем, что это естественно, что все так и должно быть, — но не тогда, когда пара сознательно решает наполнить свои взаимоотношения любовью и страстью. Этого можете добиться и вы, но только если осознаете, что вы всей душой этого хотите, что вы дорожите любовью и страстью, что они позволят вам жить более полной жизнью.

Свои взаимоотношения мы с Дианой рассматриваем как самый быстрый путь к личному росту и к эмоционально здоровой жизни, полноценной физически, духовно и сексуально. Мы рассматриваем их как средство, которое позволяет нам ощутить наши любовные переживания во всей их полноте. Именно поэтому мы с ней решили вложить столько энергии, заботы и внимания в наши отношения, чтобы любить друг друга как можно сильнее. Мы знаем: когда наша жизнь подойдет к концу, то главным итогом ее будет считаться лишь то, насколько сильной была наша любовь.

И нельзя забывать, что все мы хотим любви. Мы можем идти по жизни, создавая себе богатство и общественное положение, но если в жизни не будет любви, она лишится самого главного. И ваша любимая женщина, с которой вы решили пройти свой жизненный путь, — это человек, которого вы допустили к себе так близко, как никого другого, именно она поможет вам испытать в этой жизни любовь. Очень многие допускают одну ошибку. Они делают своей главной задачей не развитие взаимоотношений, а карьерный рост, семейные дела, любимый вид спорта и ожидают при этом, что их отношения с партнером будут развиваться сами собой. Но они не понимают, что, заботясь о взаимоотношениях с самым дорогим человеком, они обретут новые силы, что позволит им подходить к другим своим приоритетным задачам творчески и более энергично.

Воспринимайте свои отношения с любимой женщиной как чудесный дар, как источник творческих сил, который дает вам энергию для всех остальных ваших занятий.

Договоритесь со своей партнершей о том, что ваши отношения должны являться для вас делом первостепенной важности, и делайте все, что нужно для поддержания их на этом высоком уровне.

КАК ПРИВНЕСТИ ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯ, КОГДА ВЫ НЕ СХОДИТЕСЬ ВО ВЗГЛЯДАХ

Независимо от того, как сильно мы желаем избежать разногласий во взаимоотношениях, они неизбежно случаются, и вслед за ними приходит разлад. Мы не можем договориться, спорим, а иногда злимся и обижаемся, говорим друг другу то, что не скачали бы и злейшему врагу.

Как можно устранить возникшую дисгармонию? Во-первых, нужно правильно к ней относиться. Если вы убедите себя в том, что конфликтам в вашей жизни не должно быть места, то вам придется жить в постоянном стрессе. Конфликт — это элемент развития и в здоровых взаимоотношениях его не избежать. Часто бывает так: чем ближе мы становимся любимой женщине, тем больше возникает конфликтов. Но как только мы оба окачиваемся в неприятном положении, нам нужно смотреть на это так: конфликт может оказаться болезненным, но он же дает нам возможность для развития наших отношений.

Многим парам кажется, что здоровые отношения должны всегда быть гладкими и управляемыми, стоит только чему-то пойти не так, как они расстраиваются и разочаровываются в своем браке. Они тратят уйму сил на то, чтобы скрыть свой разлад от окружающих и друг от друга, пока он окончательно не выйдет из-под контроля и не погубит их отношения. Поэтому поймите самое главное: размолвки и разлады — неотъемлемая часть здоровых взаимоотношений, они естественны. Любящие друг друга

люди с радостью стремятся становиться все ближе друг к другу; они хотят стать одним целым. Но вслед за этим приходит зависимость, которая иногда заставляет мужчин чувствовать, что они позволяют женщинам распоряжаться их жизнью. А мужчины не любят, когда им приходится зависеть от женщин, — некоторые видят в этом угрозу для своей мужественности, и такая зависимость их возмущает. Да и многих женщин тоже оскорбляет зависимость от мужчин, и все это порождает непрекращающуюся борьбу за власть и независимость.

Вот почему влюбленные постоянно «воюют» друг с другом. Их борьба является лишь средством продемонстрировать, что они сохраняют свою независимость. В ходе этой борьбы мы можем чувствовать, что отдаляемся друг от друга, но очень скоро мы захотим вернуть то, что было, и снова объединиться, поскольку когда мы начнем отдаляться от любимого человека, нас снова потянет к союзу с ним. Нам начинает недоставать тепла, любви, секса, ощущения единства; мы испытываем одиночество — и то же самое происходит с нашим партнером. И мы снова тянемся друг к другу, и борьба продолжается. Какая-то часть нашего существа стремится к независимости, в то время как другой части нравится быть зависимой. Здесь важно воздержаться от взаимных обвинений: то, что происходит, есть взаимодействие мужской и женской энергии. Так что не принимайте разлады близко к сердцу и не обвиняйте друг друга — ведь это важная часть игры под названием «взаимоотношения мужчины и женщины».

Не бывает любви как без радости, так и без огорчений. Главное — считать и то, и другое неотъемлемой частью здоровых взаимоотношений.

Есть известное поучение: «Чтобы двинуться вперед, нужно сначала отойти назад». Возьмем, например, стрельбу из лука: чтобы выпустить стрелу, необходимо сначала отвести назад тетиву. Нечто подробное происходит и в отношениях между людьми: они отдаляются друг от друга все дальше, напряжение становится все сильнее, и когда оно наконец спадает, пара делает шаг вперед в своих взаимоотношениях. Опытный лучник всегда знает, что когда рука отведена до предела и тетива натянута, нужно пускать стрелу. Подобную же опытность нужно развивать и во взаимоотношениях с партнершей.

Точно так же, если мы хотим, чтобы наши взаимоотношения становились лучше, нам следует учиться освобождаться от негативной энергии и не держать ее в себе целыми часами или днями. А у некоторых размолвки могут длиться даже неделями. Итак, нужно учиться освобождаться от негативных эмоций, но как это делать?

Если просто прервать общение и выйти из комнаты, это, скорее всего, будет расценено как оскорбление и повод к началу крупной ссоры. Вы обязательно должны обсудить проблему. И если в какой-то момент вы устремляетесь прочь из комнаты, непременно вернитесь и будьте готовы продолжить разговор.

Вместе с тем, обсуждение ваших разногласий в состоянии сильной обиды может быть очень непростым делом и может привести к еще большему разладу.

Приходилось ли вам замечать, что при обсуждении спорных вопросов доводы вашей партнерши кажутся вам абсолютно бессмысленными? Так бывает потому, что женщины чаще всего опираются на чувства, в то время как мужчины привыкли полагаться на логику.

Что нужно делать в подобной ситуации? Ваш первый шаг — отказаться от мысли непременно доказать свою правоту или неправоту партнерши и воспользоваться Обрядом Единения.

ОБРЯД ЕДИНЕНИЯ

Свои отношения мы с Дианой укрепляли при помощи Обряда Единения. Мы занимались у Чарльза и Каролин Мьюр, прекрасных наставников тантры; подобным методикам обучают и другие преподаватели сексуальных техник. Мы предлагаем вам свой вариант этой техники. Она потребует от вас прекратить дискуссии, если вы понимаете, что они ни к чему не приведут, и согласиться на близкий физический контакт. В целом, как только вы ловите себя на мысли, что отдаляетесь друг от друга в буквальном смысле (вам хочется выйти из комнаты) или духовно, тот из вас, кто хочет восстановить прежнюю гармонию, может попросить другого соединиться в Обряде Единения.

Очень важно, чтобы во время конфликта вы оба согласились сделать это. Наше упражнение поможет вам сохранить в своих взаимоотношениях сексуальный пыл и любовные узы. Вы можете договориться всегда прибегать к нему, так что когда один из вас просит об этом, другой должен ответить «да», поскольку все зависит уже не от его желания, но от обязательного соблюдения договоренности, к

которой вы пришли совместно.

Если вы настолько раздражены, что не можете коснуться партнерши, примите душ или сделайте что-нибудь, что поможет вам преодолеть внутреннее сопротивление и примерно за десять минут подготовить себя к выполнению этого упражнения. Если между вами существует договоренность относительно Обряда Единения, ни в коем случае не нарушайте ее — иначе вы поставите под удар доверие в ваших отношениях. Ведь ваша партнерша достаточно доверяет вам, чтобы закончить спор и попросить вас восстановить гармонию. Пусть вас вдохновляет то, что ваши отношения важнее, чем ваше «я», и важнее вашей правоты. И что бы вы ни делали, не ставьте ее доверие под удар своим отказом выполнять ваше соглашение.

Теперь предположим, что инициатива исходит от вас. Можно сказать так: «Так мы ни к чему не придем. Я хочу, чтобы между нами было согласие; давай сейчас соединимся с тобой. А потом, когда мы успокоимся, мы сможем вернуться к нашему разговору. Давай соединим наши тела». Ваша партнерша может с готовностью согласиться или попросить небольшую паузу, после которой сможет принять ваше предложение. Выполняется Обряд Единения следующим образом.

Обряд Единения

Первый этап

Начните с «ласкающей позиции». Лягте на спину; ваша партнерша ложится рядом и кладет голову вам на грудь. Обнимите ее правой рукой, ласково и заботливо. Она кладет на вашу сердечную чакру правую руку, которую вы накрываете своей левой рукой.Затем согните правую ногу в колене так, чтобы она оказалась между ее ног и касалась центра ее сексуальной энергии. Правая нога партнерши согнута поверх вашей правой ноги; она касается коленом вашего паха. В этом положении ваш сердечный энергетический центр, который позволяет вам снова излучать и принимать любовь, соединяется с центром сексуальной энергии, действие которого располагает мужчин к большей интимности. Женщина в «ласкающей позиции» открывает свой сердечный центр,,и то, что ее сексуального центра еы касаетесь ногой, подавляет ее защитную реакцию воздерживаться от секса в период конфликта.

Вероятно, один из вас будет противиться этому упражнению, но поскольку вы уже договорились о восстановлении согласия, вам потребуется сосредоточиться на освобождении от всякой агрессии; «отключите» разум и эмоции, обратитесь мыслями к своему телу и дыханию. Иногда в этом помогает негромкая, расслабляющая музыка.

Второйэтап

Теперь нужно избавиться от напряжения, работая с дыханием. Если вы сильно расстроены, то обнаружите, что ваше тело напряжено и вы задерживаете дыхание; то же самое вы можете ощутить и у партнерши. Главная ваша задача: сменить замкнутость, на открытость. Сделайте глубокий, долгий вдох через нос, выдохните через рот со звуком-вздохом «А-ах»; повторите этот цикл десять раз, и если сможете, дышите

в такт друг другу. При этом это дыхательное упражнение выполнять должны вы оба, а не кто-то один.

Выдыхая, избавляйтесь от гнева, обиды и потребности настоять на своей правоте. Сбросьте напряжение во всем теле, особенно в нижней челюсти, шее и плечах; Продолжая дышать успокойте свой разум, постарайтесь избавиться от потока мыслей, вызванного вашим спором. Лучше уделите внимание тем местам, в которых вы соприкасаетесь телами, в особенности сердечному центру. Сосредоточиваясь на дыхании сознательно снимайте всякое напряжение и избавляйтесь от мыслей о споре до тех пор, пока ваше тело не расслабится полностью, а разум не успокоится.

Тому из партнеров, кто предложил соединиться, следует открыть свое сердце - ощутить любовь, сочувствие, заботу и прощение. Ощутите тепло руки своей партнерши на своем сердечном центре. Теперь приласкайте свою партнершу словно обиженного ребенка, - представьте себе, что вы успокаиваете ребенка, который в ней скрывается. Думайте обо всем том, что вы любите в ней, а нео том, что вас расстроило. ваша любимая целиком погружается в вашу ласку и заботу, а затем переводит внимание на свою руку, лежащую у вас на сердце, исцеляя его и снова открывая вас для любви. Если ей хочется, пусть она проведет рукой от вашего сердечного энергетического центра к сексуальному и на несколько минут накроет его ладонью, пока ваша левая рука остается там же, где и была. Так вы сможете возвратить себе гармонию между эмоциями и сексуальностью.

Теперь поменяйтесь с партнершей ролями, осторожно переместившись, прежде чем начать упражнение снова. Для того чтобы оно было эффективным, в каждом положении вы должны пробыть не менее пяти минут.

Теперь повернитесь лицом друг к другу и обнимитесь, не касаясь сердечных и сексуальных чакр. Продолжайте размеренно дышать и освобождаться от негативных эмоций, но сохраняйте молчание. Спокойно, ощущая любовь и сочувствие, смотрите в глаза друг другу, стремясь ощутить свою высшую сущность, для которой правота и неправота в споре не имеют существенного значения. Важно сохранять зрительный контакт, быть мягким и уязвимым, почувствовать ту часть души вашей партнерши, которая любит и хочет любви.

Станьте друг для друга целителями; заботливо, бережно и внимательно относитесь к вашему союзу.

Продолжайте спокойно дышать; когда пройдет минута, скажите: «Прости, что мы начали эту ссору. Я люблю тебя».

Ваша партнёрша слушает, делает вдох и мысленно соглашается с этим. Затем она говорит: «Прости, я тоже тебя люблю». Завершите сеанс объятием и поцелуем.

Самое главное — не говорить ничего наподобие: «Я тебя прощаю, но в следующий раз...» Это может свести на нет весь эффект упражнения. Не следует делать ничего подобного и перед упражнением. Не возвращайтесь к своему разговору — обнимите и поцелуйте друг друга, выпейте чаю или прогуляйтесь. Возможно, несколько часов спустя или на другой день вы сможете вернуться к спорному вопросу. Возобновлять разговор сразу после Обряда Единения опасно: сейчас вы слишком открыты и уязвимы, так как в достаточной степени доверились друг другу для того, чтобы сказать «прости».

После того как вы завершите упражнение, у вас может и не возникнуть потребности возвращаться к проблеме, поскольку согласие и равновесие способны изменить вашу точку зрения, и то, что случилось недавно, уже не будет представлять проблемы для вас обоих. Если же вы возобновите разговор, то можете выйти на новые решения вашей проблемы, которых вы не замечали, обмениваясь обвинениями. Ведь в таких случаях слишком легко посчитать, что вы правы, а ваша партнерша не права и ведет себя не так, как вам бы хотелось.

В действительности ни вы, ни она не являетесь совершенством, и оба вы так или иначе внесли свою лепту в этот разлад. Но если заглянете внутрь себя, простите друг друга и приведете в равновесие ваши энергии, то весьма вероятно, что все пойдет по-другому.

Теперь подытожим все сказанное:

1. Прекратите спор и предложите партнерше Обряд Единения.

2. Примите «ласкающую позицию», дышите мерно и глубоко.

3. Повернитесь лицом друг к другу и принесите свои извинения.

СИЛА УСТУПКИ

Три шага, о которых шла речь выше, помогли вам победить свое «эго» и отдать должное своим истинным чувствам, тем самым сохранить пламя страсти и любви между вами. Что касается наших с Дианой отношений, то способность уступать я считаю одним из своих сильнейших качеств. Уступить — это не то же самое, что пойти на компромисс. Компромисс — это когда вы говорите: «Хорошо, давай сделаем по-твоему» — и одновременно думаете про себя: «Но потом я возьму свое». Или же вы уступаете, потому что она этого от вас хочет, но чувствуете обиду, и такие обиды могут накапливаться годами.

Уступка — это не подчинение. Подчинение — это проявление слабости, когда вы сдаетесь, и верх одерживает ваш партнер. Уступка — это когда вы полностью освобождаетесь и полагаетесь на истину, которая выше вашего самомнения. В данном случае этой высшей истиной становятся ваши взаимоотношения, объединяющие вас, а не победа в споре и не желание поставить интересы и потребности своей партнерши выше ваших собственных. Вы должны уважать эту истину, равно как и свои потребности и желания. Словом, уступка — очень действенное средство.

Обряд Единения таит в себе большие возможности и, опираясь на наш опыт, могу сказать, что, если энергии находятся в равновесии, у вас куда больше шансов найти решение проблемы, чем бы она не была вызвана.

ОБРЯД ЕДИНЕНИЯ ПОМОЖЕТ ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ

Это упражнение поможет вам и в тех случаях, когда вы чувствуете разлад в ваших отношениях, но не можете точно определить, чем он вызван. И вместо того чтобы бросить все на самотек, предложите партнерше сделать это упражнение.

Малкольм и Бренда, которые посещали наши семинары для пар, сказали, что Обряд Единения стал для них самым полезным упражнением из всего, чему мы учили. Малкольм прибегает к нему, когда Бренда становится напряженной и нервной из-за работы, детей, предменструального синдрома или по иной другой причине. Вместо того чтобы выяснять, что именно портит жене жизнь, он спрашивает ее, не хочет ли она немного ласки, и они проводят десять минут в «ласкающей позиции». Малкольм поясняет: «Мы делаем это полностью одетыми, в любой комнате дома, но как правило, на диване в гостиной. Мы не заканчиваем сеанс словами «Прости», потому что нам не за что прощать друг друга; мы просто обнимаемся, и я говорю Бренде, что люблю ее. Теперь дети видят нас обнимающимися гораздо чаще, и я думаю, что им это полезно. И что еще важнее, после этого общение с детьми проходит для Бренды гораздо спокойнее». Бренда сообщила, что ей нравится заниматься этим упражнением, когда она чувствует, что не получает достаточно внимания со стороны Малкольма. Малкольм часто работает в выходные дни. «Иногда я злюсь из-за того, что его работа кажется ему гораздо важнее меня. Я знаю, что ему нужно успевать к твердым срокам, но мне от этого не легче. А теперь, когда я чувствую что-то подобное, я просто прихожу к нему в офис и прошу у Малкольма поддержки, и что самое лучшее, он должен согласиться сразу. Это замечательно мне помогает!»

Малкольм говорит, что часто так погружается в работу, что просто не осознает, как Бренда нуждается в его внимании. Он очень благодарен ей за то, что она приходит к нему, поскольку знает, какими неприятностями может закончиться день, если он работал, не уделяя жене внимания: «Тогда она отплатит мне за это, игнорируя меня в постели».

Когда мы с Дианой уезжали, чтобы проводить семинары для отдыхающих, то делали Обряд Единения ежедневным упражнением для пар. Оно требует всего десять минут, а приносит вашим отношениям большую пользу— в особенности занятым супругам, которые часто жалуются, что у них пет времени на занятия любовью, что они сильно устают после работы. А соединяясь с любимой в этом упражнении каждый день на десять минут, вы обнаружите, что и для занятий любовью у нас все чаще появляется время. Занятые супруги часто находятся без любовных касаний, так как они заняты и тратят своё время на все что угодно, но не на это. Они могут быть друг другу прекрасными друзьями и отличными собеседниками, но вот любовью занимаются все реже и реже.

Если в подобной ситуации оказались и вы, то обсудите ее и попробуйте выполнять Обряд Единения ежедневно в течение десяти минут. Уверен, это даст положительные результаты. Если партнерша не хочет его попробовать, то предлагаю вам еще раз пристально взглянуть на ваши взаимоотношения. Если она не может выделить вам всего десять минут в день, то у вас не слишком много шансов на то, чтобы построить искренние любовные отношения. Однако именно ваша любовь и была тем, что соединило вас.

Десять минут в день, в течение которых вы выражаете друг другу свою любовь, напомнят вам о том, как вы счастливы, что живете рядом друг с другом, и вернут вашим отношениям прежнюю насыщенность.

ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Часто перед супругами встает следующая, довольно распространенная, проблема: каждый из партнеров недостаточно ценит то, что делает другой, и часто лишь потому, что просто забывает высказать одобрение партнеру. Можно сказать, что мы неосознанно привыкаем подмечать, что плохого сделал партнер. Нам нужно вводить другой обычай: ежедневно находить, что хорошего сделал партнер, и сообщать ему, как вы этим довольны. Когда вы в последний раз говорили своей любимой, что она приготовила превосходный ужин? Что она делает громадное дело, воспитывая детей? Что вы цените ее старания устраивать различные мероприятия для вашей семьи? Попробуйте в течение нескольких следующих дней отвечать на любое предложение жены: «Это отличная мысль!» Даже если вы не собираетесь следовать ее совету, по крайней мере, дайте ей понять, что цените ее заботу, и ответьте: «Спасибо, это отличная идея, я подумаю об этом». Или, когда она в очередной раз сделает какую-то привычную работу, например приготовит обед, скажите ей: «У меня нет слов, как я благодарен тебе за то, что ты кормишь всю нашу семью».

Представители сильного пола слишком часто считают, что женщины и без того знают, как мужчины

ценят труд женщин; То же самое можно сказать и о женщинах. Но иногда женщина 1 воздержится от благодарности, поскольку ее скорее рассердят те действия мужа, от которых она не в восторге. А раз она не ценит то, что он делает, почему он должен относиться к ней по-иному? Так между ними начинается борьба за первенство. Мужчина и женщина, которые идут по жизни вместе, связанные любовью, должны помогать друг другу чувствовать себя лучше, но вместо этого они берут за правило отыскивать промахи партнера и тем самым портят друг другу жизнь.

Нам с Дианой очень нравится наблюдать за обедающими парами. Часто бывает, что муж говорит что-нибудь жене, а его жена немедленно принимается ему возражать. Например, недавно на одном собрании наш друг рассказал нам, как он рад, что наконец покрасил морилкой садовую мебель. И тут же откликнулась его жена: «Действительно, здорово, что после шести месяцев обещаний ты наконец это сделал». Ей ничего не стоило сказать: «Мне очень нравится, как мебель теперь выглядит, Майкл хорошо потрудился», однако она не упустила случая выступить с критикой. Вполне возможно, что своим едким замечанием она отплатила ему за то, что по субботам он играет в гольф, вместо того чтобы проводить время с ней.

Иногда мы слышим, как мужчина рассказывает о самом себе и о своем успехе в делах, а его жене при этом кажется, что ее вклад в успех мужа не был оценен по достоинству. Ведь мужчина говорит об этом так, словно своим успехом он обязан исключительно себе, а жена, которая помогает ему всю жизнь, день за днем, не имеет к этому никакого отношения. И женщина чувствует, что ее трудов не ценят. Поэтому попробуйте каждый день благодарить за что-нибудь партнершу — хотя бы за приготовленный ужин.

КАК ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ

Я уже рассказывал, как важно говорить женщине о том, что вам в ней нравится. А как насчет того, что нам не нравится, и того, что вас раздражает? Может быть, вы собираетесь не придавать этому значения? Можно поступить и так, однако вероятно, что ваши отношения весьма неглубоки, ра» вы привыкли замечать только их светлую сторону. Общаясь с друзьями и знакомыми, вы вполне можете опасаться, что, сказав что-нибудь неприятное, вы лишитесь их расположении. Но мне кажется,

что отношения, в которых вы боитесь сказать правду из опасч ния потерять любовь партнера, являются ненастоящими.

Жить с человеком, которому вы можете показать себя не с лучшей стороны — это подарок судьбы. Ваша любимая видит вас в гневе, в печали, вдепрессии или скуке, видит, когда вы злитесь на нее, и все же любит вас (надеюсь, что это так). И вы должны суметь сказать правду любимой женщине о том, что вам не нравится в ней самой или в ее поступках. Вам необязательно говорить такие вещи всем и каждому. Вы должны лишь сказать это человеку, которого любите и которому доверяете. Очень важно, чтобы вы говорили об этом осторожно — ведь вы играете с огнем.

То, что вы не могли сказать раньше

Для этого упражнения требуется большое доверие. Оно предполагает также, что вы искренне хотите знать правду и достаточно сильны, чтобы выслушать ее, и ваши взаимоотношения достаточно прочны, чтобы эту правду выдержать. Сядьте напротив и смотрите друг другу в глаза. Вы начинаете разговор с имени своей партнерши: «Диана, я хочу сказать тебе кое-что, о чем не мог сказать раньше». Она отвечает: «Ты скажешь это мне?»

Вы продолжаете: «Да» — и затем говорите все, что собирались сказать. Это может быть то, что вы держали в себе весь этот день.

Это может быть что-нибудь простое. Например: «Хелен, я хочу сказать тебе кое-что, о чем не мог сказать раньше». «Ты скажешь это мне?»

Вы отвечаете: «Да. Когда я сегодня встал, то не мог добраться до зеркала, чтобы побриться, потому что ты двадцать минут принимала душ, и я был очень раздражен».

Здесь важно, чтобы ваша партнерша не начала оправдываться или спорить; ей следует просто сказать: «Спасибо». Сейчас вам необязательно говорить только о том, что вас разозлило или расстроило. Можно сказать также и что-нибудь приятное, что вы давно уже хотели сказать. Например: «Хелен, когда я увидел, как ты одевалась в субботу вечером для похода в кино, я подумал что у тебя роскошные волосы». Она отвечает только: «Спасибо».

Если ваша партнерша слышит от вас что-то приятное, она обязательно должна говорить «спасибо»

таким же тоном, как и тогда, когда вы говорите ей то, что ей не нравится слышать. Ей нужно понять, дело не в том, что хорошо й что плохо.

Задача этого упражнения — высказать то, что не было сказано ранее, и тем самым избавиться от всякого напряжения.

Когда вы закончите, она должна сказать вам: «Спасибо».

Затем наступает ее очередь говорит ь, и она делает то же самое: «Брайан, я хочу сказать тебе кое-что, о чем не могла сказать раньше».

Вы отвечаете: «Ты скажешь это мне?»

Она говорит: «Да. Когда ты приезжаешь домой и оставляешь машину с почти пустым баком, а мне надо ехать, я сильно на тебя злюсь».

Вы говорите только: «Спасибо».

«Брайан, я хочу сказать тебе кое-что, о чем не могла сказать раньше».

«Ты скажешь это мне?»

«Да. Я очень благодарна тебе за то, что после работы ты всегда играешь с детьми и развлекаешь их».

Вы отвечаете: «Спасибо».

Она продолжает говорить примерно пять минут; на этом упражнение заканчивается, и вы обнимаетесь.

Очень важно, чтобы по завершении упражнения вы не обсуждали вопросов, о которых только что говорили, и уж тем более не касались самых чувствительных из них. Если вы сейчас откроете прения, упражнение потеряет силу. Забудьте об этом! Вы оба можете как-то отреагировать или не реагировать вовсе на то, что вы услышали друг от друга. Например, если вы подняли вопрос о том, что не успеваете побриться, то на самом деле это не ее, а ваша проблема. Когда подобная ситуация наметится в следующий раз, она вольна что-нибудь сделать или ничего не делать.

Цель этого упражнения не в том, чтобы заставить вас принять какие-то меры. Скорее, оно направлено на то, чтобы вы выпустили пар и тем самым перешли к более глубокому общению.

Вы сможете ощутить всю силу этого упражнения, если проделаете его вместе со своей любимой. Как и Обряд Единения, оно оказывается очень полезным во время разлада. Ведь нет ничего лучше, чем суметь при помощи слов правильно и с пользой выразить свои гнев, боль, огорчение, выразить счастье и радость за то, что вы живете вместе.

ТО, ЧТО ВЫ НЕ МОГЛИ СКАЗАТЬ РАНЬШЕ О СЕКСЕ

Это более сложное упражнение, которое предназначено для мужчин и женщин, которые действительно озабочены судьбой

своих отношений, сильно любят друг друга и хотят поднять свои отношения на недосягаемую высоту. Оно потребует от вас глубокого доверия.

Чтобы понять, готовы ли вы к нему, прочитайте этот перечень признаний, которыми жена поделилась со своим мужем (этот материал мы получили на одном из наших семинаров).

• «Брайан, я хочу сказать тебе кое-что, о чем не могла сказать раньше. Когда мы занимаемся любовью и ты эякулируешь, невзирая на то, что у меня еще не наступил оргазм, я очень на тебя злюсь».

• «Бывает, что когда мы занимаемся любовью, ты входишь в меня слишком резко, мне становится больно, и у меня от этого пропадает возбуждение».

• «Когда мы занимаемся любовью, и ты пропускаешь мои волосы через пальцы, мне это очень приятно».

• «Я терпеть не могу, когда ты выпьешь перед тем, как мы займемся сексом, от тебя пахнет перегаром».

• «Я терпеть не могу, что ты ложишься в постель и считаешь, что можешь заниматься со мной любовью, даже если за весь день не сказал мне ни одного словечка».

- «Мне очень приятно, когда ты целуешь мне грудь, это меня заводит».
- «Раньше я никогда тебе этого не говорила, но в большинстве случаев я имитировала оргазм».

Прежде чем решите выполнить это упражнение, представьте себе, что все это адресовано вам. Подумайте, сможете ли вы перенести это и что вы можете сказать в ответ. (Во время этого откровенного разговора о сексе вы должны будете отвечать лишь «спасибо».) Если потом вы начнете обсуждать слова партнерши, впоследствии она не будет доверять вам настолько, чтобы говорить правду. Так что если откровенный разговор о сексе кажется вам преждевременным (как это бывает для большинства пар), вы можете упростить его и просто говорить в течение пяти минут, а ваша партнерша будет говорить вам «спасибо», после чего вы поменяетесь ролями.

Это упражнение кажется простым, однако оно невероятно действенно. Часто вы не можете объяснить что-то друг другу, потому что в ответ на замечание сразу же начинаете спорить, и тогда вам уже надо любой ценой победить в этом споре, а не объяснить что-то партнерше. Вы выиграете спор — прекрасно! Но тогда не удивляйтесь, почему ей будет не до секса в течение всей следующей недели. Помните: сейчас вы играете с огнем,

особенно если вы ставите под сомнение привлекательность партнерши. (Иногда от этого лучше воздержаться.) Здесь все зависит от вас и от прочности ваших взаимоотношений.

Часто мужчины боятся говорить о том, что связано с сексом, а многие женщины из опасения обидеть партнеров не говорят, каких ласк им хочется, если такие советы уронят мужчину как любовника в его собственных глазах, то он, скорее всего, обидится. Итак, что же вам обоим делать? Можно ли сказать друг другу правду? Можно, если делать это деликатно и без обвинений, если вы доверяете друг другу и уважаете договоры, которые заключаете. Ведь чтобы это упражнение подействовало, ваши «претензии» должны прочно опираться на договоренности, которые никто из вас не нарушит. То, что вы говорите, имеет целью не повлиять на поведение партнерши, — она контролирует его сама, — а для того, чтобы вы оба избавились от напряжения, проводили больше времени вместе и перешли к более глубокому общению.

УПРАЖНЕНИЯ И ВАШИ ДОГОВОРЕННОСТИ: КАК ЭТО ДЕЛАТЬ

К тому моменту как Демиен и Дженет начали простое упражнение по откровенному обмену претензиями, они были женаты уже три года. Когда они выполняли его, отношения между ними подчас накалялись, но по завершении супруги ощущали, что стали ближе друг другу, и их взаимное доверие выросло. Однако стоило им однажды приступить к неприятным откровениям на тему секса, как все кончилось такой крупной ссорой, что они вообще пожалели, что я научил их этому упражнению.

Когда я стал расспрашивать, то оказалось, что они нарушили структуру упражнения. Один вопрос они все-таки принялись обсуждать, поскольку Демиен был слишком задет словами Дженет, не смог смолчать и немедленно стал оправдываться. Повторив упражнение еще несколько раз, они иногда говорили друг другу «спасибо», а иногда открывали дискуссию, и только потом возвращались к своим откровениям.

Вот пример того, как не надо выполнять это упражнение. Если вы решили прибегнуть к нему, не отклоняйтесь от предложенного плана. На своих семинарах мы с Дианой обучили этому упражнению сотни пар, которое прекрасно себя зарекомендовало; но оно очень напоминает старинный рецепт: если вы станете экспериментировать с продуктами, блюдо не выйдет, и вы почти наверняка будете разочарованы.

РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Разнообразить ее можно, например, занимаясь любовью не так, как вы привыкли. Когда я говорю «не так, как вы привыкли», многие считают, что я имею в виду новые позы, новые движения и новые места. Однако я не имею в виду одну только смену позиций, хотя пробовать что-то новое очень увлекательно. Заниматься любовью в новых местах, конечно, тоже очень важно. После того как отношения партнеров становятся достаточно прочными, они часто останавливаются на одной излюбленной позиции и одном излюбленном месте. А когда секс становится рутинным, вам уже не приходит в голову попробовать это на кухне или в гостиной.

Я могу предложить множество разновидностей секса, которые на первый взгляд иногда кажутся необычными. В их числе — «энергетический секс», описанный в восьмой главе, и практика «Почитания драгоценности» — в главе десятой. Тот, кто овладел искусством любви, знает:

количество способов заниматься любовью — неограниченное.

Мэри и Натан женаты один год. Мэри сообщила Диане, что до свадьбы они полгода жили вместе, и у них был замечательный секс, но после года брака из их отношений улетучилась страсть. «Похоже, вся наша сексуальная жизнь ограничивается вечерами субботы, когда мы ложимся спать — и все! Я уже почти жалею, что мы поженились. Прежде я любила секс; нам нравилось экспериментировать с новыми позициями и способами. Натан был прекрасным любовником и, думаю, он остался им, но только теперь мы всегда все делаем одинаково. Есть готовый шаблон: мы начинаем с поцелуев, затем он переходит к моей груди, ласкает клитор, входит в меня и, как правило, совершает движения до тех пор, пока у меня не наступит оргазм, или я сама стимулирую клитор, чтобы довести себя до оргазма. Затем он кончает, и мы засыпаем. Мне нравится этот способ, он вполне эффективный, но, похоже, секс утратил для меня былое волшебство».

Случай Мэри и Натана типичен для очень и очень многих пар, особенно для тех, которые состоят в браке более пяти лет. Они действуют по шаблону, и секс перестает быть увлекательным. Таким парам нравится секс, но из него улетучиваются страсть и энергия, которыми отличалась пора их знакомства. Иногда причина в том, что пары обнаруживают удачную комбинацию действий, которая оказывается вполне эффективной, и продолжают придерживаться ее, потому что она избавляет от необходимости думать. Многие пары, измученные своей суматошной жизнью —делами, уходом за детьми, денежными трудностями, — приветствуют такое решение, так как не хотят слишком мудрствовать над своей сексуальной жизнью.

Кроме того, многие мужчины теряются, когда их просят сделать что-нибудь новое. Когда на своих семинарах мы с Дианой рекомендуем им попробовать новую разновидность секса, они часто возражают: «Я не делаю ничего подобного, я предпочитают быть в постели спонтанным и естественным». Но, к сожалению, их так называемые спонтанность и естественность каждый раз выглядят совершенно одинаково. А потом они удивляются, отчего это их жены уже не хотят заниматься сексом так же часто, как раньше, или заводят любовников, чтобы вновь испытать волнение, заново открыть для себя разнообразный и свежий секс.

В Соединенных Штатах проводились исследования, в ходе которых занимающиеся любовью пары снимались на видеокамеру. Через двадцать лет те же самые пары были сняты снова, и обнаружилось, что они занимаются сексом практически так же, как и двадцать лет назад.

Вероятно, вы знаете много разных способов как заниматься любовью, но часто ли вы ими пользуетесь, вот в чем вопрос? Знать — это не то же самое, что действовать. Когда я рассказал об этом Кену, одному из участников наших семинаров, он ответил: «Мы женаты уже десять лет и используем несколько привычных позиций. Можно добавить сюда еще оральный секс, ну вот все!» Кен смешал два таких понятия, как «заниматься любовью» и «иметь половой акт». На наших семинарах мы с Дианой обучаем по меньшей мере сотне разных способов усовершенствовать занятия любовью, но большинство пар никогда не находит времени изучить их.

Задайте себе следующие вопросы:

• Считаете ли вы, что не можете любить свою партнершу сильнее, чем сейчас? Иными словами, считаете ли вы, что сила любовного чувства имеет предел?

• Считаете ли вы, что ваша партнерша испытывает сейчас оргазм максимальной для нее силы?

• Знаете ли вы, что женщина может испытывать оргазм продолжительностью до одного часа?

• Знаете ли вы, что можно испытать несколько оргазмов подряд?

• Знаете ли вы, что можно испытывать оргазм без эякуляции?

• Если вам это известно, испытывали ли вы такой оргазм?

• Знаете ли вы, что любовь и сексуальная энергия являются лучшими средствами для передачи энергии по всему организму?

• Вероятно, вы уже освоили все, что связано с физическими аспектами секса, но много ли вы знаете об эмоциональных, физиологических и духовных аспектах сексуальных отношений, велики ли ваши навыки в этих областях?

• Как часто во время занятий любовью вы испытываете такую радость, что начинаете плакать или смеяться от искренней радости?

• Как часто вы и ваша любимая полностью теряете над собой контроль, освобождаетесь от всяких мыслей и ощущаете нечто вроде мистического или духовного пробуждении, своего рода связь с первоисточником творения?

В отношениях некоторых пар с физическими аспектами секса может быть все в порядке, но между партнерами очень мало подлинной близости и взаимной открытости на всех уровнях их существа. Мужчины иногда используют секс в качестве заменителя душевной близости: когда женщина говорит, что хочет близости, мужчине кажется, что она хочет секса. В этой связи спросите себя: как часто во время занятий любовью ваше сердце буквально пылает любовью к вашей партнерше? (Заметьте, я говорю о сердце, а не о лингаме.)

Все это и многое другое вы вполне можете освоить. Открывая новые горизонты и возможности в сексуальных отношениях с каждой женщиной, которую вы любите, и особенно с той, которая стала вашей спутницей жизни, вы можете стать необычайным любовником.

Если это вопросы породили у вас негативную реакцию или озлобление, то вероятно, какой-то из них вызвал у вас ощущение угрозы. Это нормальная реакция, но постарайтесь все же открыть себя для нового, поскольку занятия любовью можно воспринимать как духовный опыт. Пары, которые участвовали в наших семинарах, неоднократно сообщали о подобных ощущениях. Это люди, которые горят желанием познавать новое, готовятся достичь полного единства в любви, вместе испытывать в этой жизни все более сильную страсть и единство с любимым человеком.

Ваш потенциал в искусстве любви безграничен, независимо оттого, что думают на этот счет общество или ваши друзья. Ваша верхняя планка настолько высока, что это трудно описать словами, и если ваша сексуальная жизнь утрачивает свою изюминку и вы уже дошли до той стадии, когда начинают присматриваться к новой партнерше, то все дело, возможно, в том, что вы перестали экспериментировать со своей нынешней партнершей. Вы можете ответить: «Я-то хочу, но она не хочет», и в каком-то смысле это может быть правдой. Но на самом деле ее сердце хочет любви и сексуальной страсти с вами, которые будут длиться вечно. И вам нужно стать выдающимся любовником, чтобы силами своего чувства и тайн искусства любви избавить ее от всего, что мешает ей предаваться этой своей мечте.

ПЛАНИРУЙТЕ ВСЕ ЗАРАНЕЕ

Теперь я хотел бы подробнее остановиться на том, как важно заранее находить время для занятий любовью и планировать их. Наши сексуальные отношения с Дианой сильно выиграли от этого, и то же самое можно сказать о парах (особенно занятых), которых мы обучили этому.

Мы с Дианой женаты с 1979 года. У нас трое детей и процветающее дело, но мы тратим многие часы на занятия любовью, потому что наши отношения для нас важнее всего. И нам хорошо известно, что наши сексуальные отношения укрепляют брак, поэтому мы планируем свою жизнь так, чтобы находить для них время.

Если вы говорите: «У меня нет времени», это означает, что у вас есть более важные дела. Но обещаю нам, что когда вам будет за восемьдесят и ваш организм будет выглядеть и работать уже не так, как прежде, а эрекция у вас будет наступать, не чаще одного раза в неделю (что касается эякуляции, то ее вы и вовсе будете чувствовать с трудом), вы раскаетесь в том, что в прошлом тратили так мало времени на любовь и секс.

Может быть, вы слишком заняты тем, чтобы обеспечить семью, и не находите времени для высшей формы близости? Не отказывайте себе в этом! Не откладывайте ее на потом! Не пускайтесь на отговорки! Найдите время для величайшего божьего дара — способности заниматься любовью.

Я советую вам выбираться куда-нибудь на выходные по меньшей мере шесть раз в году. Приезжая в какое-то место, вам не нужно осматривать достопримечательности или обходить рестораны. Просто запаситесь вином и продуктами и уединитесь в своей комнате.

Люди часто уезжают куда-то на выходные и занимаются любовью ночью, как они привыкли это делать. Но попробуйте спланировать свой отдых с помощью советов, которые прочтете в этой книге! Сделайте так, что в субботу она будет экспериментировать с тем, с чем захочет, а воскресенье будет вашим днем. Страсть вернется в вашу постель при том условии, что вы все спланируете и будете знать все заранее.

Раньше я уже говорил, что многие отказываются планировать занятия сексом и выделять для них

время, поскольку тогда он теряет свою внезапность и «естественность». И часто секс в жизни людей стоит на одном из последних мест и перестает быть тем волнующим, необычным событием, каким он был на заре отношений. По иронии судьбы, такие люди слишком много времени и сил уделяют подготовке к другим событиям и делам. Они вносят их даты в записные книжки, подстраивают под них свою деловую и семейную жизнь, готовятся одеться получше и посетить парикмахера, но вот для занятий любовью времени у них не находится. Но секс, самое интимное занятие, которому люди могут предаваться вместе, бесспорно, заслуживает не меньших предварительных приготовлений.

СКАЖИТЕ СЕКСУ «ДА»

Это довольно непростое упражнение, которое является одним из главных секретов того, как сохранить гармонию, страсть и любовь во взаимоотношениях. Эта техника называется «Скажите сексу «Да». Вы должны заниматься любовью ежедневно, независимо от того, хочется вам этого или нет.

Многие пары позволяют себе приступить к сексу не раньше, чем все у них будет так, как должно быть. Все должно быть правильно: мужчина должен быть в ладах с женой, вести себя так, как ей нравится. Он должен чувствовать сексуальное желание, и у него не будет никаких проблем в профессиональной и семейной жизни — ни стрессов, ни усталости, ни головной боли, ни беспокойства. И тогда, может быть, — только может быть! — он будет готов заниматься любовью. Но проблема в том, что такое удачное стечение обстоятельств — большая редкость.

У Эдди и Кэрол трое детей: Хитер (восемь лет), Питер (семь лет) и Сэм (десять месяцев). Кэрол рассказывала: «Когда мы только поженились, то занимались сексом очень часто, без опасения беременности, — я уже была беременна, — и, как правило, мы очень хотели друг друга. Сейчас у нас трое детей, и все, чего нам хочется ближе к ночи, — это лечь спать. Мы любим секс, и любим друг друга, но если нам удается позаниматься сексом раз в месяц, то и это уже счастье». Том и Кэти живут вместе уже год. Том рассказывал: «Когда мы только начали жить вместе, то совокуплялись, как пара кроликов. Мы занимались сексом в каждой комнате нашего дома; мы могли начать срывать друг с друга одежду в кухне, во время приготовления обеда. Я сажал ее на разделочный столик в кухне и слизывал сок ее йони в качестве закуски перед едой. Как сейчас помню, Кэти обвивала меня ногами, я насаживал ее на член, и переносил то на обеденный стол, то на кресла, то на диван, то на пол. Это были времена такой страсти, что к обеду мы приступали не раньше полуночи. Теперь, по прошествии года, она больше не хочет секса. Я понимаю, что она занята на работе и очень устает. Я тоже устаю, но я все также хочу ее. А когда дело доходит до секса, он оказывается пресным — она занимается им только по обязанности. Я чувствую себя так, будто стал жертвой сексуального голода».

Вероятно, многие пары узнали в них и себя?

Вот другая пара, Джун и Барри; они были женаты три года, когда начали совместное дело. Они ведут его уже пять лет и часто работают по двенадцать часов в день, а на совместный досуг у них остается очень мало времени. А когда досуг появляется, начинают обсуждать свое дело. Джун замечает: «Мы до сих пор любим друг друга и любим секс, когда до него доходит дело, но у нас буквально пег мл это времени. Когда мы отдыхаем, то много занимаемся любовью. Но наше дело пожирает почти все наше время, и если бы не оно, то с сексом у нас было бы все в порядке».

Эти случаи весьма типичны: сначала пары часто занимались сексом, но когда жизнь их пошла по-другому, то секс попал в зависимость от того, готовы ли они к нему, или нет. Что бы вы стали делать в такой ситуации? Я поделюсь с вами одним из величайших секретов взаимоотношений. Мы с женой приняли решение заниматься сексом ежедневно, независимо от того, хотим мы этого или нет. Мы не ждем ни подходящего случая, ни подходящего настроения, ни чего бы то ни было еще подходящего. Вместо этого мы ежедневно, несмотря ни на что, соединяемся с ней, чтобы пребывать в гармонии и зарядиться энергией, которая способна переменить наше настроение.

Если ваша партнерша отвечает: «Я сейчас не хочу» или «Я устала», то позанимайтесь сексом, и настроение у вас изменится. Оно будет именно таким, какое и требуется для любви. Любовь дает энергию, а не забирает ее. Сколько же всякого хлама набито в нашем сознании! Занимайтесь любовью — и она сама создаст вам настроение для нее. Пусть она станет той целительной силой, которая даст вам то, что вам необходимо. Есть и другая популярная отговорка: «У меня нет времени». И при этом-то вы два часа смотрите телевизор, прежде чем лечь спать?

Часто мужчина не хочет близости по причине того, что его к этому вынуждают или у него нет на это сил. Ему невероятно скучно заниматься прелюдией, необходимой его партнерше для получения оргазма. Что же касается женщин, то и они обычно не любят, когда их торопят с оргазмом.

Я хочу предложить вам упражнение под названием «Ежедневная преданность», которое позволит вам обойти все отговорки и даст вашим отношениям заряд страсти, энергии и гармонии. Здесь мы снова не обойдемся без понятия «уступка», которое является одним из самых благоприятных аспектов любых взаимоотношений. Оно предполагает глубокое осознание того, что лингаму и йони необходимо соединяться как можно чаще. На начальном этапе ваших взаимоотношений страстным любовным играм у вас не было числа, и лингам часто соединялся с йони. Большинство людей считают, что так было потому, что в отношениях недавно познакомившихся партнеров царила гармония и они были полны энергии. Вероятно, все так и было, но верно и обратное: чем чаще лингам соединяется с йони, тем чаще между вами воцаряется гармония.

Знание того, что проникновение лингама в йони может стать источником энергии и жизненной силы, вооружает вас великим секретом. Такое соединение позволяет партнерам войти в нужное настроение, настраивая в лад их энергетические центры. Оно приводит нервную систему каждого из партнеров в состояние равновесия и придает им сил, чтобы они смогли справиться как с трудностями жизни, так и со своими внутренними проблемами.

Мужчина и женщина могут испытать ощущение гармонии друг с другом всякий раз, когда лингам проникает в йони.

Когда она в следующий раз скажет: «Я не хочу заниматься любовью, я не в настроении», ответьте: «Тогда давай займемся любовью, и твое настроение изменится».

— У меня болит голова!

— Тогда давай займемся любовью, и голова пройдет.

— Я очень устала!

— Тогда давай займемся любовью, и у нас появятся силы!

— Мы с тобой сейчас не в ладах, мы слишком много спорим, как я могу заниматься при этом любовью?

— Тогда давай займемся ею, чтобы все исправить и вернуть в наши отношения гармонию.

Скажите сексу «Да».

Помните: секс — это соглашение. Если один из партнеров хочет любви, другой должен ответить «да» или попросить его отложить секс на другое время. Но никогда не следует отказывать и на другой раз, поскольку это может создать между вами атмосферу недоверия, и это угрожает тому, что ваши отношения перестанут быть для вас делом первостепенной важности. Стоит в такой ситуации возникнуть разладу, как ваша совместная жизнь грозит стать неудовлетворительной, или даже на горизонте замаячит развод.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРЕДАННОСТЬ

Итак, секс — это соглашение, и весьма важное, однако ритуал, который практикуем мы с Дианой, нам будет очень просто выполнять. Он называется «Ежедневна»! преданность»; мы познакомили с ним сотни пар, и то, как ла техника укрепляла их взаимоотношения, вызывало у них самые положительные отклики. Это один из лучших секретов, которые можно порекомендовать «занятым» парам.

Похожему упражнению я научился у Стивена Чена, специалиста по даосской сексологии с мировым именем; он называл это упражнение «Утренней и Вечерней молитвой». Когда я только научился ему, оно не показалось мне особенно сильным средством, но, поупражнявшись неделю, я изменил свое отношение к его возможностям. Так что советую воспринять его всерьез. Вам может показаться, что вы уже делали нечто подобное раньше, но пока вы не станете выполнять его так, как мы советуем, в течение определенного времени, вы не сможете в полной мере оценить его эффективность.

Это упражнение символизирует вашу обоюдную преданность своим намерениям поддерживать узы любви и страсти. Можете называть его также «Вечерней или Утренней медитацией».

Из сотен техник и упражнений, которым мы учим, это обычно дает самые позитивные отклики. А если вы не хотите использовать слова «преданность», «молитва» или «медитация», то просто рассматривайте его как упражнение по укреплению гармонии в отношениях — именно таким оно и является.

Для того чтобы понять, что такое гармония мужской и женской энергий, давайте сначала взглянем на

саму сущность мужчины и женщины. В главе первой Книги Бытия можно прочесть: «Вначале сотворил Бог небо и землю». (Все цитаты из Библии приводятся по Синодальному изданию. — Примеч. пер.). Это говорит о разделении бесконечности (Бога) на две дополняющие друг друга противоположности, которые воплотились в роде человеческом в виде Адама и Евы. В древнекитайской книге откровений «И Цзин» («Книга перемен»), источнике даосской и конфуцианской философий, символом мужчины является активная энергия ян, стихия Неба, а женщины — пассивная энергия инь, стихия Земли.

Принято считать, что когда две дополняющие друг друга противоположности притягиваются, наступает состояние гармонии или покоя.

В моем понимании это означает следующее: когда мужчина и женщина, будучи дополняющими друг друга противоположностями, достигают гармонии в единении, то могут явственно ощутить самого Бога, — в виде небесного царства, божественного начала или единства всех вещей. Этот принцип объединения отражает символика любой религии, а эта символика в свою очередь является воплощением цели или смысла религии. Под Богом я понимаю не какую-то сверхъестественную личность,

живущую на небесах, а универсальное единство, охватывающее собой все: безграничную Вселенную, бесконечность, первопричину всего — уместны здесь и другие названия.

Мужчина и женщина являются дополняющим друг друга противоположностями человеческого рода. В их соединении происходит символическое единение энергий Неба и Земли, что создает потенциал для религиозного опыта и отчетливого ощущения Бога. Как говорят сами любовники, иногда во время занятий любовью они сливаются друг с другом и становятся одним существом. Некоторые же описывают момент оргаз-ма как состояние без мышления. Восточные религии называют такое состояние «самадхи», что означает «блаженство» или «просветление».

В первой главе я уже говорил о том, что некоторые тантрические и даосские (соответственно индийские и китайские) сексуальные практики рассматривают акт любви как молитву или медитацию. Если вы занимаетесь медитацией, то знаете, что она преследует ту же цель, что и молитва, — усилить ваше осознание и восприятие Бога. Это способ связи с Богом, способ ощутить единство всего, почувствовать мир и гармонию во внутреннем и внешнем мирах.

«Ежедневная преданность» является одним из лучших видов медитации, которые я знаю. Мне всегда было просто медитировать, поскольку я люблю секс, люблю слушать свое сердце и испытывать мистические ощущения, а «Ежедневная преданность» объединяет в себе эти три задачи. Само по себе это упражнение очень простое, но пусть его простота не вводит вас в заблуждение: это в высшей степени полезная практика, которую следует включить в ваши взаимоотношения с партнершей.

«Ежедневная преданность»: выполнение

Для выполнения «Ежедневной преданнооти» женщина ложится на спину, широко разведя ноги и согнув их в коленях. Вы ложитесь между ее ног в «позе миосионера»; она обвивает ваши бедра ногами и соединяет ступни позади вас, словно коала, висящая на дереве, а руками обнимает вас за шею. Если это невозможно, партнерша может согнуть ноги в коленях и обвить ими ваши ноги, или сделать так, как ей удобно, при условии, что вы соединяетесь достаточно тесно.

Затем вы вводите лингам в ее йони или она делает это за вас. Закройте глаза и соединитесь ртами, ногами и половыми органами. Вначале вы можете двигаться лишь столько, сколько требуется для поддержания эрекции, но затем остановитесь и наслаждайтесь ощущением радости и признательности, порождаемым слиянием со своей любимой в одно тело. Наслаждайтесь этим ощущением как можно сильнее, ловите текущий момент, — это время, которое вы проводите вместе, важнее всего на свете.

Сосредоточьте свое внимание на тех частях тела, которыми вы соединились. Если внимание ускользает, осторожно верните его обратно к гениталиям, через которые вы получаете нектар друг друга. Думайте об этом как о том, что вы пьете сок друг друга: ее сущность инь благотворно влияет на вас, а ваша сущность ян — на нее.

«Ежедневная преданность» в высшей степени содействует благотворным процессам, оздоровляющим ваши отношения. Она поможет вам и вашей партнерше соединиться еще теснее.

Вы можете думать о своей любви как о своем даре миру или семье, тем, кого вы любите. Начинайте день с «Утренней преданности», завершайте его «Вечерней преданностью». Это упражнение будет

погружать вас в своего рода медитацию, которая поможет вам подняться над пространством и временем.

Упражнение должно занимать не менее пяти минут, но даже две минуты в день за одну неделю дадут положительный эффект. Не слишком беспокойтесь о позиции, в которой вы лежите, — главное, чтобы вы обменивались жидкостями через рот и йони, а ваше внимание было сосредоточено на соединении друг с другом.

Выполняя это упражнение, сосредоточьтесь на следующей мысли. «Это — наша преданность нашим отношениям, наша молитва, наше единение с духовной сущностью каждого из нас, с Богом. Мы молимся о том, чтобы наш брак был благословен, чтобы помочь друг другу избавиться от всех разладов этого дня, разладов в наших отношениях и жизни каждого из нас».

Если принять духовную сторону этого упражнения вам трудно, тогда обходитесь без нее. Пусть это упражнение поможет вам привести в порядок физическую, душевную и эмоциональную стороны ваших взаимоотношений, укрепить вашу связь и устранить все препятствия, которые возникли на вашем пути за прошедший день.

«Ежедневная преданность» поможет вам противостоять любой проблеме, которая омрачит ваши отношения, и сделать из нее правильные выводы. Пусть ваше прочное единство поможет вам глубже познать самих себя. Ведь, покидая партнершу и ставя ей в вину ее ошибки, вы не сможете ничему научиться.

Ваши отношения могут стать для вас путем к самопознанию. Они помогут вам извлечь необходимые уроки, которые способны сделать вас цельным и любящим человеком.

Наше общество привыкло решать крупные разногласия между супругами при помощи развода, который многие переносят болезненно. Очень печально, что так много людей готовы пройти через боль развода, но не могут справиться с разладами на ранних этапах своих отношений, когда проблемы еще можно устранить.

«Ежедневная преданность» — это путь, противоположный бегству от проблемы. Он позволяет вам стать ближе друг другу. Став ежедневным ритуалом, он устранит возможные разлады задолго до их появления. И это решение куда лучше, чем развод.

Бен и Тереза — типичная деловая пара с тремя детьми. У Бена собственное печатное дело, ради которого он каждое утро выходит из дома в семь часов утра. Бен и Тереза рассказали нам о том, как «Ежедневная преданность» преобразила их жизнь. Бен рассказал, что часто приходит домой не раньше шести часов вечера, выжатый как лимон, поскольку ему необходимо ежедневно сдавать работу к твердому сроку: «Когда я прихожу домой, мне подчас и разговаривать-то не слишком хочется. А Терезе хотелось поговорить о проблемах детей, обо всем том, что я должен сделать по дому или для семьи. Да и дети хотят моего внимания. Это было для меня слишком, часто я оставлял Терезу и где-нибудь уединялся».

Тереза рассказывала: «Когда Бен каждую ночь был холоден как лед, мне начало казаться, что он больше меня не ценит, и, более того, я уже начала сомневаться, любит ли он меня. Если мы, ложась в постель, приступали к сексу, то казалось, что он слишком устал для предварительных ласк, и стремился поскорее отделаться. Он кончал, затем отворачивался и начинал храпеть, в то время как я не могла уснуть. Я расстраивалась и сильно злилась на него. Наконец засыпала, но ненадолго: вскоре уже звонил будильник. А тогда Бен требовал, чтобы я вставала и готовила завтрак».

Бен добавляет: «Да, все так и было. Но в конце концов ждать завтрака стало бессмысленно. «Готовь себе сам! Я устала, и у меня болит голова!» — почти всегда отвечала Тереза. Тогда я съедал все, что попадалось под руку, поскольку готовить настоящий завтрак мне было некогда. Я садился в машину и за полчаса должен был долететь до работы, и к тому времени, когда туда добирался, чтобы начать еще один кошмарный день в офисе, был зол, как черт.

К концу недели Тереза уже начинала поднимать шум, как мне казалось — из-за каждого пустяка. Тогда я выходил из дома, утыкался в телевизор или закрывался газетой, а она начинала пить джин или таблетки от головной боли. Наша жизнь стала такой напряженной, что я уже был согласен на развод, но мне не хотелось переносить всю ту боль, которую он принес бы с собой, и я боялся, что без помощи Терезы не смогу вести свое дело.

Но с тех пор, как вы познакомили нас с «Ежедневной преданностью», я ощутил прилив сил,

почувствовал кардинальную перемену в своей жизни. Я не мог в это поверить. Упражнение казалось очень простым, но оно помогало мне прекрасно расслабиться вечером. Мне не надо было заботиться о том, где взять силы для этого маленького сеанса любви, и волноваться за то, как довести Терезу до оргазма. Жена говорила мне, что ей нравится, когда ее просто обнимают и целуют каждый вечер, потому что тогда она ощущала, что я люблю ее и что я не избегаю и не использую ее. Теперь она всегда спокойно засыпает и почти каждое утро готовит мне отличные завтраки, так что я прихожу на работу в прекрасном самочувствии.

Теперь мы всегда ставим будильник на пять минут раньше, поскольку, едва проснувшись, занимаемся этим упражнением, которое превратилось в ритуал. Обычно мы выполняем его еще в полусне, но к тому времени, когда мы заканчиваем, меня уже наполняет энергия. Теперь мое самочувствие стало намного лучше, как и наши отношения.

Деловое общение у меня стало протекать гораздо спокойнее. Все происходит так же, как и раньше, но теперь я со всем управляюсь лучше, даже с дорожным движением. В последнее время секс стал интересовать меня гораздо больше, и, проделав три ночи подряд «Вечернюю преданность», мы несколько раз чудесно позанимались любовью. А когда в конце недели приступаем к «Утренней преданности», она переходит у нас в невообразимые занятия сексом. Когда еще не был знаком с этим упражнением, я боялся возвращаться домой. А теперь не могу дождаться, когда вернусь! Я искренне считаю, что это простое упражнение спасло наш брак».

По свидетельству большинства пар, «Вечерняя преданность» оказывала на обоих партнеров расслабляющее действие, в то время как «Утренняя преданность» придавала им сил перед началом рабочего дня. Это идеальное упражнение для занятых пар. Каждый, независимо оттого, насколько он устал, сможет выкроить по пять минут утром и вечером.

Рон и Линетта — еще одна занятая чета; у них есть хорошая работа, они вполне обеспеченны, однако за два года брака их сексуальная жизнь превратилась в кошмар. Линетте редко удавалось испытать оргазм, благодаря чему над Роном довлела мысль о том, что жена должна «кончить». Это напряжение мужа она всегда ощущала и сама боялась, что не испытает оргазма, в итоге для обоих все заканчивалось разочарованием.

После года сексуальных провалов, ссор и взаимных обвинений Рон стал вовсе избегать жены, за исключением тех случаев, когда он бывал так возбужден, что занимался с ней сексом ради собственного удовлетворения. Как правило, он допоздна смотрел телевизор, так что, когда наставало время ложиться, мог сослаться на усталость.

Некоторые мужчины действительно так поступают! Рон не желал заниматься любовью с Линеттой, так как это оканчивалось разочарованием, так что он перестал обнимать и целовать ее. Слишком многие мужчины становятся на ложный путь, считая, что если в постели они целуют и обнимают женщин, то должны заниматься с ними сексом.

Линетта тяжело переживала свою неспособность испытать оргазм, и когда она видела, как Рон разговаривает с другими женщинами, то страшно ревновала мужа, поскольку боялась, что теряет любовь самого близкого человека. Позже Рон признал, что испытывал сильное искушение искать секса «на стороне», поскольку секс с женой его не удовлетворял. Когда эта пара только пришла на наш семинар, они сообщили нам с Дианой, что секс отошел для них на второй план, так как поняли, что он не слишком важен, что их брак держался в большей степени на дружбе. За последние полгода они очень редко занимались любовью, поэтому я не понимал, зачем они пришли на один из наших выездных семинаров. Вероятно, им очень нужно было взять тайм-аут и отдохнуть вместе на тропическом острове.

Хотя Рон и Линетта решили не выполнять большинство наших упражнений, «Утреннюю преданность» они все же попробовали, и она принесла им большую пользу. Теперь Линетта получает любовь и внимание Рона, которые ей так необходимы.

Линетта говорит: «Мне нравится, что мы соединяемся ежедневно, и при этом необходимость испытать оргазм на меня не давит. Мы оба знаем, что здесь от нас не требуется испытывать оргазм, нужно лишь сосредоточиться на нашей любви и нашем единстве».

Рон сообщил: «Мне очень нравится, что я вхожу в Линетту дважды в день. Раньше я не понимал, что отказываясь от секса, я причиняю ей боль. Теперь секс значит для нас гораздо больше. Можно даже сказать, что я не перестаю о нем думать. И теперь он для нас по значимости стоит на одном из

первых мест, а не где-то на заднем плане. Мы много беседуем и читаем о сексе, и обнаружили, что если принять нужные меры, то способность женщины к оргазму может резко возрасти. Не будет преувеличением сказать, что сексология в наше время сделала большой шаг вперед. Линетта присоединилась к программе Дианы по повышению оргазмичности и научилась испытывать оргазм, стимулируя себя самостоятельно.

Линетта заметила: «Мы не хотим форсировать события, просто мы знаем, что для улучшения нашей сексуальной жизни надо было взглянуть на нее по-другому. Но при этом наши сексуальные отношения не ограничиваются лишь «Утренней и Вечерней преданностью».

НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРЕДАННОСТИ

«Мне трудно примириться с мыслью о том, что ежедневно я должен вступать в контакт с партнершей независимо от того, хочу я этого или нет. Что мне делать?».

Постарайтесь осознать, что «Ежедневная преданность» призвана сплотить вас. А ваши отношения гораздо важнее того, что вы чувствуете в этой связи, ведь чувства не постоянны. Если в ваших отношениях вы полагаетесь лишь на то, какое у вас настроение и данный момент, вас ожидают многочисленные разочарования. «Ежедневная преданность» — это договоренность, согласно которой любящие друг друга люди сознательно решают постоянно вступать друг с другом в физическую близость, чтобы оздоровлять и заряжать друг друга энергией, становясь еще ближе друг другу.

«Мне очень трудно оставаться без движения».

Это лишь вопрос отказа от старой привычки. Вам ведь не обязательно совершать фрикции лишь потому, что так всегда показывают в кино. Занятия сексом не обязательно должны подразумевать движения. Так что стоит попробовать находиться в полном покое, многие женщины это любят.

«Я однажды испробовал «Утреннюю преданность» и не ощутил никакого эффекта».

Все дело в том, что здесь осуществляется очень тонкий обмен энергиями. Многие люди в первый раз ничего не испытывают, поскольку настраиваются на ошеломляющие, экстатические ощущения, а не получая ожидаемого, считают, что игра не стоит свеч. Вам нужно развить у себя более тонкий вкус во всех аспектах сексуальных отношений и ценить тонкие ощущения так же, как и сильные, подобно тому, как вы пробуете и цените широкий диапазон блюд. Не сдавайтесь, если первая попытка не удалась: чтобы оценить эффект от этого упражнения, нужно заниматься им по меньшей мере неделю. Позанимайтесь им неделю без эякуляции, и вскоре вы начнете ощущать энергию.

«Я не увлажняюсь, и партнеру трудно входить в меня».

Держите возле постели смазку. Приготовьте какое-нибудь средство, растворимое в воде, или просто используйте слюну, чтобы помочь головке лингама проникнуть в йони и осуществить обмен соками.

«Как мне выполнять это упражнение, если у меня нет эрекции?»

Эрекция здесь не обязательна. Воспользуйтесь какой-нибудь смазкой или слюной, и пусть ваша партнерша осторожно введет головку лингама в йони, чтобы осуществлялся обмен жидкостями. Так вы испытаете тот же эффект, как если бы у вас была эрекция. Если она не наступила, то «позиция ножниц» хорошо помогает удержать лингам от выпадения из йони.

«После недели выполнения «Ежедневной преданности» без эякуляции я начинаю испытывать боль в мошонке».

Так почему бы вам не пойти дальше и не испытать полноценный оргазм — не во время самого упражнения, а отдельно, после него? Если вы молоды и здоровы, это ничем плохим для вас не обернется. Но если вы чувствуете слабость и хотите вылечиться, то вам стоит удержаться от оргазма и воспользоваться техникой из седьмой главы, которая помогает бороться с увеличенной простатой и застоем в тазовой области.

«Когда мы начинаем, у меня все в порядке, но оставаясь без движения, я теряю эрекцию».

Не беспокойтесь из-за этого. Если вы хотите сохранить эрекцию, ваша партнерша может слегка сжать мускулы йони, чтобы поддерживать ее.

«Всегда ли при выполнении «Утренней преданности» мужчина должен быть сверху?»

Нет, хотя традиционно мужское начало ассоциируется с активной энергией ян, а женское — с пассивной энергией инь. Находясь сверху, мужчина заряжается энергией ян, а находясь снизу — получает энергию инь женщины.

Предлагаю вам следующее: если ваше желание не так сильно, как обычно, и вы хотите усилить эрекцию, то пусть в «Утренней преданности» ваша партнерша располагается сверху. Постарайтесь как можно полнее ощутить всю доброту и радость от тепла ее йони, от тяжести ее грудей на своей груди, почувствовать животом очертания ее бедер. На протяжении первой недели не эякулируйте, и заверяю вас, что потом ваш лингам будет твердым, как камень, и вас наполнят любовь, признательность и страсть к вашей любимой.

И последнее, что мне хотелосьбы сказать в связи с «Ежедневной преданностью»: на раннем этапе — в частности, в течение первого месяца — не превращайте это упражнение в полноценный половой акт. Дело в том, что ваша партнерша может в этот день не желать близости, но позволит вам войти в себя, лишь соблюдая вашу договоренность. А если вы превратите это в занятия сексом, то лишитесь ее доверия, и в следующий раз она может отказать вам в соединении. А в этом упражнении очень важно, чтобы ваша партнерша могла с уверенностью вам доверять. Но, конечно, если она сама попросит вас продолжить, тогда все в порядке.

ОТКРОЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

И наконец, вот еще простое средство, которое прекрасно показало себя на наших семинарах. Им лучше всего воспользоваться после «Обряда единения» и «практики откровенного разговора», когда вы оба получили разрядку и снова хотите почувствовать, что близки друг другу; при этом ваши отношения остаются весьма доверительными. Это упражнение может пригодиться вам и во время вашего воскресного отдыха вдвоем.

За обедом скажите своей любимой: «Меня очень трогает в тебе то, что ты...», — и продолжите.

Если ваша партнерша ничего не знает об этом упражнении, то просто скажите ей: «Я хочу рассказать тебе о том, что у меня на сердце, когда ты рядом со мной. Ты хочешь это услышать?»

Вероятно, после ваших слов она тоже поделится с вами своими чувствами.

Любые неудобства, которые вы ощутите в связи с этим упражнением, быстро исчезнут, стоит вам только ощутить его результаты. И не пренебрегайте им лишь потому, что оно кажется таким простым. Попробуйте проделать его несколько раз, и вы почувствуете всю его силу. Вот как это упражнение следует выполнять.

Откройте свое сердце.

Начните с установления зрительного контакта. Смотрите друг на друга и мерно дышите в течение пяти минут; руки положите на сердечную чакру одну поверх другой. Направляйте вдох в область сердца, чтобы грудная клетка расширилась, и вы могли почувствовать себя любящим и радостным человеком. Мысленно представьте себя таким человеком и улыбнитесь. Спустя одну-две минуты откройте глаза; ваша партнерша по-прежнему держит глаза закрытыми. Посмотрите на нее и подумайте о том, как вы проводили вместе время; если вы вместе уже довольно давно, то представляйте себе, что именно Она и есть та самая женщина, которая побуждает вас быть максимально открытым (а иногда и замыкаться в себе).

Именно она наполняет вашу жизнь любовью, она — ваш бесценный дар.

Если она не возражает, можете нежно гладить ее по лицу и волосам. Затем попросите ее открыть глаза и скажите: «Меня очень трогает в тебе то, что ты...».

Каждый раз, когда вы будете заканчивать фразу, ваша любимая должна вдохнуть, впитать в себя укрепляющую энергию и поблагодарить вас.

Одна пара предоставила мне свою запись этого упражнения, которой разрешила поделиться с читателями. Вот что Коллин говорил Мэри:

«Меня очень трогает в тебе то, что ты всегда искренне готова чего-нибудь выпить со мной, когда мы приходим с работы. Меня очень трогает то, как ты обнимаешь меня на протяжении дня. Меня очень трогает уже то, что я живу рядом с тобой, ощущаю тебя в своих объятьях, чувствую гладкость твоей кожи. Меня трогает твой веселый смех, твои красивые глаза и умопомрачительные ноги. Меня очень трогает и то, что ты очень сексуальна».

А вот что Мэри ответила Коллину: «Коллин, меня очень трогает в тебе то, как ты с любовью смотришь на меня, когда я одеваюсь по утрам. Меня очень трогает и то, что ты любовно обнимаешь меня, когда мы занимаемся любовью, и то, как ты растираешь мне плечи после трудного дня. Меня очень трогает то, что ты пытаешься делать для меня и детей все, что только в твоих силах. Еще меня очень трогает то, как ты прижимаешься ко мне, когда мы просыпаемся, и как говоришь мне, что с каждым годом нашей совместной жизни ты любишь меня все сильнее».

Эти устные формулы весьма просты, но очень действенны. Часто в нашей совместной жизни мы чувствуем, что не получаем признательности за то, что делаем. Регулярно выполняя это упражнение, вы делаете акцент на том, что вы цените в своей партнерше, и вселяете друг в друга уверенность. А именно это и составляет основу взаимоотношений — вы должны быть одной командой, расти вместе, жить вместе и вместе стремиться получить как можно больше любви и радости в этой жизни.

ПОЧЕМУ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ СТРУКТУРЕ УПРАЖНЕНИЙ

Как подсказывает мне опыт двадцати лет проведения семинаров, теория не имеет никакого значения, если не применить ее на практике.

Для меня самое глубокое понимание рождается из опыта, а не из теории. Ведь можно знать все, что было написано об оргазме, но по сравнению с практикой эти знания не будут иметь цены.

Сегодня в передовых семинарах по самосовершенствованию теория переплавляется в практику с помощью упражнений со строго упорядоченной структурой. План этих упражнений помогает вам честно выполнять указания и делать это нешаблонным способом.

Люди обычно не сознают, что сами изобретают хитрые уловки, стараясь оградить себя от проникновения в непознанные области. Но для того чтобы расти, человек должен бросать вызов самому себе и идти на риск, что может сперва показаться неприятным вследствие своей новизны.

Многим известно, что покидать уютные, освоенные области своей жизни очень полезно, но они хитроумно уклоняются от этого. Приведу следующий пример: женщина просит своего партнера уделять ей больше времени; они могут обсуждать этот вопрос, однако если мужчина предоставит резонные и «логичные» доказательства того, что женщина не права, та может отказаться от своих требований. Когда подобное происходит, больной вопрос превращается в хитроумное словесное противоборство, формально проиграв которое, женщина все же где-то внутри ощутит обиду и недовольство.

Упражнения, в которых общение партнеров точно спланировано, всегда воодушевляюще действует на обоих, поскольку и мужчина, и женщина имеют равную возможность честно высказать свое мнение.

Попробуйте эти специальные упражнения, которые мы предложили вам. Насчет некоторых из них могу сказать, что их «рецептура» должна тщательно соблюдаться, если вы хотите получить результат, в то время как с другими упражнениями можно экспериментировать. Эти упражнения играют роль посредника: они позволяют каждому из партнеров высказаться и услышать другого. Упражнения со строго заданной структурой несут в себе громадный потенциал; они помогли уже сотням людей и не представляют никакой опасности, пока вы будете придерживаться их структуры.

5. Занимайтесь любовью так долго, как вам хочется

Сексуальность мужчин на протяжении жизни приносит им две главные проблемы. Первая заключается в том, что подросток в период возмужания не способен продлить половой акт настолько, чтобы удовлетворить женщину или даже получить наслаждение самому. Часто после многих недель предвкушения удовольствия, оно длится не дольше нескольких минут. Помните ли вы эти времена? Или, может быть, что-то в вашей жизни и сейчас происходит быстрее, чем вам этого хочется? Преждевременное семяизвержение повергает в смущение мужчину любого возраста — что и говорить, воспоминание не из приятных.

Неприятно вспоминать об этом и женатым мужчинам, особенно если ваши сексуальные потребности выше, чем у вашей жены. А если у нее они выше, чем у вас, и вы эякулируете слишком быстро, ваша партнерша остается разочарованной, а иногда и раздраженной. И даже если она никак не даст вам этого понять, неприятные ощущения все равно не исчезнут. Едва ли мужчине любого возраста

приятно переживать подобные моменты. Полагаю, любой мужчина признает, что преждевременная эякуляция повергает его в смущение как мало что другое.

Здесь нужно быть честным с самим собой. Если иногда перед вами встает эта проблема и вы хотите как-то ее решить, то в первую очередь ее необходимо признать. Помните: от этого страдают многие, а не только вы.

Вторая главная проблема мужчин заключается в том, что на определенном отрезке зрелого возраста у вас не будет не то что преждевременной эякуляции, а вообще никакой. Вероятно, вы не сможете достигнуть эрекции, а если она появится, то будет уже не столь сильной и длительной, как раньше. При этом сексуальная энергия вашей партнерши, скорее всего, будет расти, поскольку расцвет женской сексуальности обычно наступает после сорока лет. У вас появляется повод для секса, но ваша сексуальная энергия идет на спад, и вы ничего не можете поделать. А если вы все же испытываете прилив энергии и эякулируете, то ваше семяизвержение напоминает уже не ревущий и мощный гейзер былых времен, а едва заметный, тихо журчащий ручеек. Если же до сих пор вы не испытывали ничего подобного, то могу гарантировать, что однажды вам предстоит с этим столкнуться.

Однако эти проблемы вполне можно решить, поскольку проблемы с половой функцией не обязательно являются признаком старения. Две эти главные трудности можно преодолет, если овладеть важными техниками контроля над эякуляцией.

Теперь познакомьтесь с двумя типичными историями, рас сказанными участниками наших семинаров: это восемнадцатилетний Люк, и Роб, которому уже далеко за пятьдесят. Вот рассказ Люка:

«В пятнадцать лет я был до такой степени сексуально озабочен, что едва мог думать о чем-то, кроме секса. Эрекцию у меня вызывала даже поездка в школьном автобусе, и я вынужден был прикрываться книгами, поскольку опасался, что она не пройдет, когда я выйду из автобуса. Позже, когда я стал встречаться с девушками, мы обнимались и делали все остальное на заднем сиденье машины или где-то еще. К тому времени, когда я прикасался к ее влагалищу, я был так возбужден, что не мог ввести член, а если мне это , удавалось, то все заканчивалось слишком быстро. Разумеется, эрекция вскоре наступала у меня снова, но второй раз, был еще хуже, а о третьем уже и говорить не приходилось. Я никогда никому об этом не рассказывал, поэтому испытал большое облегчение, когда поделился этим на семинаре Керри, где меня познакомили с техниками контроля эякуляции.

Вначале я отрабатывал эти техники в одиночестве. Замечательно, что я имел возможность упражняться самостоятельно, поскольку у меня не всегда есть партнерша. Затем применил их с подругой; у меня получалось не сразу, но я не сдавался, и моя подруга впервые испытала оргазм. Она призналась, что раньше она притворялась, но теперь действительно кончила, и я был очень этому рад».

А вот что рассказал Роб:

«Перешагнув порог сорокалетия, я ощутил, что хочу секса уже не так сильно, как раньше. Когда же мне исполнилось пятьдесят, моя эрекция стала гораздо слабее, а моя жена стала желать секса все больше. Я ощутил, что стал проводить вне дома гораздо больше времени, больше играть в гольф и позже возвращаться с работы. Я то ли сознательно, то ли бессознательно боялся не удовлетворить сексуальных потребностей своей жены.

От меня не укрылось, что после сорока лет жена стала превращаться в сварливую и брюзжащую женщину, мы постоянно спорили по разным поводам. Теперь я понял, что в такой форме выражалось ее раздражение из-за сексуальной неудовлетворенности. Уверен, что это было взаимосвязано, поскольку когда научился контролировать эякуляцию и стал удовлетворять жену, нам стало гораздо проще уживаться с ней. Сейчас я ушел на пенсию, и мы иногда занимаемся любовью до трех раз в день.

Я не мог себе представить, как много мужчин несчастны из-за того, что перестали удовлетворять женщин и скрывают это. Также я не представлял себе, что вокруг столько разочарованных женщин, озлобленных женщин, которые не получают того, чего хотят, и лишь потому, что сексуальное просвещение у нас не на высоте. Жаль, что в молодости не получил на этот счет полезных знаний; я тогда не знал даже, что женщины могут испытывать оргазм. Я очень счастлив, что смог восполнить теперь все эти пробелы».

Истории, подобные тем, что рассказали Люк и Роб, мы с Дианой неоднократно выслушивали от своих учеников, которым открыли множество сексуальных секретов. И несмотря на то, что искусство любви

не ограничивается контролем эякуляции, очень важно разобраться в том, чего вы сами и ваша любимая хотите от секса. Преобладает та точка зрения, что техника — еще не самое главное в сексе. Однако если вам недостает техники, то как вы сможете открыть что-то новое? (Если вы не знаете, как чистить апельсин, едва ли вы сумеете насладиться вкусом этого плода, а без технических навыков и контроля эякуляции вы ни за что не испытаете наслаждения от занятий любовью).

Каждый из моих учителей, обучавших меня контролю эякуляции, и каждый из моих учеников, которых я сам учил этому, говорил, что невероятно доволен тем, что сам может решить, когда ему эякулировать, а когда нет. Возможно, вы сомневаетесь в том, что можно заниматься любовью так долго, как вам хочется, в любую пору жизни. Приступая к овладению этим искусством, я и сам испытывал сомнения, но сейчас осознаю, что эрекция у меня ничуть не хуже, чем когда мне было восемнадцать. Я могу заниматься любовью столько раз в день, сколько мне хочется, и секс только заряжает меня энергией. Когда же я решаю эякулировать, то семяизвержение у меня не уступает по своей силе тому, что было у меня в восемнадцать лет, и кроме того, научился испытывать множественные оргазмы. И даже несмотря на то, что, будучи подростком, возмужал довольно быстро, в те годы я не испытывал ничего подобного!

Любой мужчина, не лишенный желания и настойчивости, может достичь того же, невзирая на свой возраст. И несмотря на то, что на разных этапах жизни нас настигают всевозможные проблемы, предлагаемые упражнения дадут одинаково высокий результат, — вы испытаете от секса такие ощущения, о которых раньше не могли и мечтать.

Но сила вашей эрекции и способность продлевать половой акт без эякуляции неограниченно долго — еще не главное в сексе. Сами по себе они еще не гарантируют вам успехов в постели. Способность любить и ощущать близость, умея чувственно и страстно выразить это, — вот что не в последнюю очередь характеризует хорошего любовника. Мужчины, которые способны любить и выражать свое чувство, никогда в жизни не будут обойдены вниманием женщин.

Хорошим любовником вас смогут сделать не умения вашего лингама, а способности вашей души.

Многие люди, говоря осексе, используют термин «заниматься любовью», но по мне заниматься любовью — это совершенно иной опыт. Если вас и вашу партнершу не связывают узы любви и вы занимаетесь сексом ради получения физического наслаждения, которое он дает, то об этом правильнее говорить: «заниматься сексом». Это отнюдь не значит, что партнеры не заботятся друг о друге и не уважают друг друга, но это не та близость, которая может быть у вас с любимой женщиной. Для меня занятия любовью — это нечто особенное, это смесь сексуальной страсти, то есть чисто физического пыла, с внутренним чувством любви и душевной близости.

В отношениях, построенных на любви, бывает очень полезно остановиться прямо посередине полового акта и спросить себя: «Насколько сильно во мне в данный момент чувство любви?» _ и на всем его протяжении осознавать, насколько сильна ваша любовь, а не о том, как долго вы еще сможете продержаться. «Скорее бы она кончала, а то мне уже невмоготу! Боже, как хорошо! О нет, я уже кончаю! Черт возьми, ей, похоже, хочется еще, а я уже выдохся!» Знакомая последовательность мыслей, не правда ли? Многие мужчины думают именно об этом; такими же были мысли тысяч мужчин, которым я открыл свои секреты за последние двадцать лет.

Я весьма признателен своим наставникам, которые поделились этими секретами со мной, и благодарен им за ту массу ощущений свободы, самоуважения, удовлетворения и радости, которые испытал и продолжаю испытывать благодаря им. И намерен и после девяноста лет оставаться столь же активным и полным жизни, причем не благодаря позитивному мышлению и силе воли, а благодаря глубокому пониманию и применению этих секретов.

Большинство мужчин, которые полны стремления совершенствоваться в искусстве любви, осознают, что сексуальную энергию женщины нужно пробуждать дольше, чем мужскую. Если следовать традиции китайских даосов, то сексуальная энергия мужчины — это огонь, вто время как сексуальная энергия женщины — вода. Когда огонь соединяется с водой, пламя начинает сходить на нет, то же самое происходит в сексе. Если вы не обладаете знанием, то быстро эякулируете, и огонь гаснет, едва нагрев воду. Но огонь опытного мужчины может согреть воду женской энергии благодаря техникам контроля эякуляции. Мужчина должен уметь продлевать половой акт достаточно долго для того, чтобы «нагреть воду» до ее высшей точки кипения, и тем самым удовлетворить женщину.

КАК ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭЯКУЛЯЦИЮ

Методы контроля эякуляции весьма подробно изложены в даосских текстах Китая и в текстах индийской тантры, и несмотря на то, что это совершенно потрясающая информация, часто она изложена с излишней детальностью и настолько перегружена китайской терминологией или философскими понятиями индуизма, что читать и понимать такие тексты трудно.

Если вы не разбираетесь в китайской медицине и не изучали культуру Китая, то применить эти методы на практике может оказаться непростым делом. Когда я только начинал изучать их, то попал в такую ловушку: я настолько увлекся овладением соответствующими навыками и так углубился в философию, что несмотря на бурный рост моих навыков любовника, чувствовал, что мне чего-то недостает. Приобретенные навыки часто носили искусственный характер, и Диана особенно остро ощущала и реагировала на это.

Поэтому я намерен объяснять эти техники максимально простым языком, чтобы вы тратили силы на их овладение, а не на усвоение терминологии. Однако несмотря на всю подобную упрощенность, я вовсе не хочу увести вас на ложный путь и заставить поверить, будто уже с первого раза у вас все получится. Как и при освоении других навыков, любой из этих методов нужно отрабатывать до тех пор, пока вы не научитесь с легкостью применять его. На первом этапе вы, возможно, будете слишком заботиться о том, чтобы все вышло «правильно», но освоившись, вы будете действовать легко и естественно — как если бы учились танцевать. Эти навыки потребуют умственных и физических умений, здесь не обойтись одной концентрацией или волевым усилием.

Некоторым из читателей эти техники принесут плоды немедленно, — особенно тем, кто уже умеет работать с энергиями своего тела, освоив йогу, тайчи, массаж или танцы. Впрочем, я научил этим техникам сотни мужчин, которые ни одним из этих искусств не владели, и результаты были прекрасными. Главное здесь — тренировка. Ведь общеизвестно: если регулярно в чем-то упражняться, то можно за короткое время достигнуть высоких результатов.

Вероятно, в списке доступных вам наслаждений секс занимает одно из первых мест, в этом случае предлагаю вам не жалеть времени для освоения предлагаемых техник. Это будет очень и очень полезно для вас, поскольку секс не относится к мимолетным занятиям. Это то, чем вы будете заниматься на протяжении всей своей жизни, независимо оттого, состоите ли вы во взаимоотношениях с кем-либо. Поэтому время, потраченное на контролирование семяизвержения, будет работать на вас всю вашу жизнь. Для вас как для мужчины будет очень полезно, если во время занятий любовью вы сможете спокойно наслаждаться и радоваться, повинуясь течению своей энергии, и при этом заниматься любовью так долго, как вам хочется.

КОНТРОЛЬ — ЭТО НЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Слово «контроль» часто вызывает в сознании напряжение, борьбу с чем-то, но это не тот вид контроля, который я призываю вас развивать у себя. В данном случае от вас потребуется состояние расслабленности — такой вид контроля ближе к медитации. Можно контролировать так, что это не будет напоминать борьбу, — скорее, вы будете плыть по волнам энергии, сосредоточившись и давая себе отчет во всем происходящем. Например, когда вы учитесь танцевать, то контролируете себя на каждом шагу, но в вашем движении присутствует принужденность, поскольку вы проверяете каждый свой шаг. Однако, освоившись с этими шагами, вы сможете свободно двигаться иод музыку. Для того чтобы получить результат, нужно много упражняться.

Кое в чем вы сможете тренироваться и вне занятий сексом. Например, теннисист отрабатывает те или иные удары на тренировках снова и снова, но в игре он не думает ни об ударах, ни об упражнениях, поскольку он довел владение ударом до автоматизма. Л если ваша партнерша захочет помочь вам в ваших тренировках ко время занятий сексом, это будет просто идеально. Вы станете товарищами по команде в любовной игре, целью которой является ваше обоюдное наслаждение. В эту игру стоит играть!

Очень важно учиться навыкам искусного любовника, чтобы, повстречав женщину, с которой вам захочется завязать отношения, вы далеко ушли бы от уровня того любовника, который «взрывается», едва приступив к делу. Одинокие мужчины проводят очень много времени в поисках подходящих женщин, и если вы в итоге найдете себе пару, вам понадобится преподнести своей партнерше нечто особенное.

Для большинства женщин иметь хорошего любовника невероятно важно. Каждой женщине, признается она в этом или нет, понравились бы умопомрачительные занятия сексом, которые принесут ей оргазм и дадут почувствовать, что она любима. По данным ряда исследований,

некоторые мужчины эякулируют через три — пять минут после совершения движений во влагалище партнерши. Но едва ли можно довести женщину до состояния высокого экстаза за три или пять минут! Если вы можете продлевать половой акт так долго, как хочется вашей партнерше, и ощущать ее любовь, а не предаваться мыслям о том, как бы ускорить оргазм или не эякулировать слишком быстро, то партнерша сочтет вас выдающимся любовником.

Контроль эякуляции поможет вам продлевать половой акт так, чтобы вы успевали делиться своей любовью с партнершей и принимать ее любовь. Он поможет вам достигнуть такого состояния, в котором чувство любви, ваши прикосновения и настоящие «занятия любовью» сольются в единое целое.

Этого хочет каждая женщина, и вы сможете достичь этого, окладе» следующими техниками.

СЕКРЕТ № 1: ЛОБКОВО-КОПЧИКОВАЯ МЫШЦА

Первая и главная вещь, без которой не обойдется контроль эякуляции, — это укрепление лобково-копчиковой мышцы, или «мышцы любви». Сокращение именно этой мышцы играет главную роль в женском и мужском оргазме. Ее укрепление позволит вам увеличить эрекцию и усилить ощущения от оргазма, что в зрелые годы приобретает особую важность.

Лобково-копчиковая мышца идет от нижней части спины, где она прикреплена к копчику, к передней части тела, где она крепится на лобковой кости. Именно ее сокращение позволяет нам прерывать мочеиспускание.

Эту мышцу можно напрягать и расслаблять точно так же, как вы сжимаете и разжимаете кулак или поднимаете и опускаете плечи. Таким образом лобково-копчиковая мышца, участвующая в достижении оргазма, будет укрепляться.

Теперь очень важно понять следующее. Сожмите кулак, и вы ощутите, что напрягаете бицепс; затем полностью расслабьте руку. Теперь попробуйте, можете ли вы напрячь один только бицепс.

Упражнение в «изоляции» мышц поможет вам изолировать и лобково-копчиковую мышцу.

Когда вы в следующий раз отправитесь в туалет, попробуйте прервать мочеиспускание на середине, чтобы выделить и задействовать лобково-копчиковую мышцу. Вначале вам может для этого потребоваться напрячь все тазовое дно, включая и мышцу ануса, а также мускулатуру нижней части живота. Некоторым для напряжения этой мышцы может даже потребоваться напрячь весь корпус.

Получилось ли у вас определить положение лобково-копчиковой мышцы? Если да, то напрягите ее, даже если для этого потребуется напряжение всего тела. Подобно тому как вы напрягаете бицепс отдельно от сжимания кулака, вы сможете расслабить корпус и вместе с тем напрягать мышцы тазового дна.

Попробуйте проделать это прямо сейчас. У вас напрягутся мышцы тазового дна, но в остальном тело будет расслаблено. Если вы будете упражняться в этом регулярно, лобково-копчиковая мышца у вас окрепнет, и вы сможете изолировать ее от соседних мышц. На начальном этапе эту задачу ставить не надо — просто напрягайте и расслабляйте все мускулы тазового дна, а также анус и ягодицы. Выполняйте напряжение и расслабление по нескольку раз.

На втором этапе встаньте перед зеркалом, поочередно напрягая и расслабляя лобково-копчиковую мышцу, как если бы вы стремились задержать мочеиспускание. Вы увидите, что при этом пенис двигается вверх и вниз. Если он двигается, то можете быть уверены, что вы упражняете нужную мышцу.

Теперь, определив местонахождение этой мышцы, приступайте к ее укреплению. Сделайте это упражнение частью своего повседневного распорядка, не увязывая его с занятиями сексом. Впоследствии оно станет для вас привычным, и от вас не потребуется специально искать для него время: например, вы сможете тренироваться по пути на работу или домой, и никто не будет знать, что вы делаете.

Укрепление лобково-копчиковой мышцы — один из величайших сексуальных секретов, доступных мужчине.

Эту мышцу можно развить при помощи следующих упражнений.

Напряжение лобково-копчиковой мышцы

Напрягите лобково-копчиковую мышцу так, будто задерживаете мочеиспускание; досчитайте до трех, затем расслабьтесь. Прежде, чем напрячь ее снова, убедитесь в том, что она полностью расслаблена. Теперь снова напрягите и расслабьте ее.

Напрягите ее прямо сейчас, в процессе чтения, досчитайте до трех и расслабьте. В течение первого сеанса проделайте двадцать таких сокращений.

Вы можете довести число повторов до той цифры, которая подходит вам больше. Рекомендую вам уделять этому упражнению пять минут по пути на работу и пять минут — по пути домой.

Его можно выполнять как стоя, так и сидя, как во время ходьбы, так и в покое. Возможно, если вы соедините его с ритмом дыхания, это принесет вам большую пользу. Сокращая мышцу, делайте вдох, затем задержите дыхание на три счета, сохраняя напряжение, после чего напрягите мышцу еще сильнее, а затем одновременно расслабьте ее и сделайте выдох. За один сеанс нужно выполнить двадцать таких циклов. Если после недели занятий вы ощутите боль мышце, не беспокойтесь об этом. Лобково-копчиковая мышца не отличается от всех остальных: если на первом этапе вы перенапряжете ее, она будет болеть.

Быстрые сокращения лобково-копчиковой мышцы.

Это упражнение начинается с напряжения лобково-копчиковой мышцы. Быстро напрягите ее и затем столь же быстро полностью расслабьте ее. Затем, дыша как обычно, снова резко напрягите ее, задержите напряжение и полностью сбросьте его. Выполняя это упражнение, сосредоточивайтесь на каждом сокращении мышцы. Сокращения мышцы должны быть не менее сильными, чем в предыдущем упражнении, но их следует производить с частотой сердцебиения — по одному в секунду. Совершенствуясь в этом упражнении, попробуйте довести количество сокращений до четырех в секунду, а затем увеличьте и это число. Выполняя это упражнение, я представляю себе взмахи крыльев бабочки. Вы ощутите, что при этом ваш лингам двигается вверх и вниз, Проделайте три цикла по двадцать сокращений. Сделайте эти упражнения частью своего повседневного распорядка или выполняйте то из них, которое дается вам легче. Практикуйтесь ежедневно, дыша при этом как обычно. Обязательно полностью расслабляйте мышцу между сокращениями — это очень важно. Для того чтобы продлевать половой акт, очень важно уметь расслаблять в процессе мускулы тазового дна. По мере того, как ваша лобково-копчиковая мышца окрепнет, вам не составит труда осторожно отвести энергию от гениталий во время полового акта, и позыв к эякуляции пройдет сам собой.

Подробнее на упражнениях, требующих напряжения и расслабления мышц во время полового акта, я остановлюсь в седьмой главе.

Императоры Древнего Китая поручали мудрецам-даосам обучать этим техникам своих сыновей. Чтобы доказать, что он владеет этими приемами, мудрец должен был опустить пенис в стакан с водой и при помощи лобково-копчиковой мышцы всосать через него всю воду из стакана. А самые опытные наставники проделывали то же самое и с маслом. Очевидно, такие люди не испытывали никаких проблем с контролем эякуляции.

Я не предлагаю вам повторять эти опыты, но они позволяют понять, насколько сильной у мужчины может быть лобково-копчиковая мышца. Если ваша работа требует от вас долгое время сидеть, то с годами мышцы тазовой области могут сильно ослабнуть. Люди, работающие сидя, гораздо более склонны к заболеваниям простаты и могут подвергнуться ей в возрасте около сорока лет, а подчас и раньше. Если у вас именно такая работа, но вы много занимаетесь сексом, то в какой-то мере вы упражняете лобково-копчиковую мышцу, поскольку область таза часто получает лишь такую нагрузку. Так что если у вас сидячая работа, вы можете компенсировать это, занимаясь любовью по меньшей мере дважды в день!

А в США даже проводятся соревнования, в которых мужчины поднимают различные тяжести посредством лингама.

Когда я познакомился с Брайаном, одним из моих студентов, ему было девятнадцать лет. Он был здоровым молодым человеком в прекрасной физической форме, увлекался спортом. Когда я познакомил его с техникой укрепления лобково-копчиковой мышцы, он был поражен, поскольку никогда прежде не думал, что и эту мышцу тоже можно укреплять. Брайан приступил к пятиминутным сеансам тренировок, которые я ему рекомендовал, но упражнялся не один-два раза в день, а по одному или по два часа. Он говорил, что эта мышца сильно болела у него после недели упражнений,

так что на пару дней он сделал перерыв. После этого он стал регулярно упражняться по пять минут вечером и утром. Позанимавшись в течение месяца, Брайан в совершенстве овладел этой техникой. Со своей подругой Шэрон он играл в следующую игру. Выходя из душа, Брайан начинал ласкать ее; когда у него возникала эрекция, он говорил: «Смотри!» — и за десять секунд сбрасывал эрекцию, после чего продолжал: «Спорим, что за десять секунд я верну эрекцию». При помощи усилия мысли и напряжения лобково-копчиковой мышцы Брайан мог в любой момент по своему желанию создать эрекцию и сбросить ее. Брайан говорил: «Мне очень нравится, что я управляю эрекцией, а не она мной. Мой пенис больше не предоставлен сам себе».

Шэрон рассказала нам с Дианой, что, когда Брайан выполняет нечто подобное во время занятий любовью, она получает потрясающие ощущения. «Брайан всегда мог заниматься любовью очень долго, но раньше он обычно эякулировал уже после первого раза и затем входил в меня снова. Обычно он был очень страстным, нежным и возбужденным во время предварительных ласк, а когда он входил в меня, его страсти хватало еще на пять минут, после чего он эякулировал. Затем мы ждали несколько минут, и он входил в меня снова, но во второй раз он уже не был настолько любящим и страстным.

Я часто чувствовала, что он продолжает половой акт ради меня, что он где-то далеко от меня, но пытается помочь мне кончить, что на самом деле отнюдь не помогало. Мне было очень тяжело сохранять возбуждение, когда я думала о том, что Брайан продолжает половой акт только ради меня. Теперь же, когда он овладел этой техникой, я чувствую, что после первых пяти минут его энергия и возбуждение только нарастают. Потом он немного сбавляет темп, сокращает нужную мышцу, и мы продолжаем, а энергия любви и страсти продолжает нарастать. И чем больше он возбуждается, тем больше возбуждаюсь я, поскольку я знаю, что он искренне доставляет мне удовольствие.

Когда я кончаю, Брайан обычно кончает вместе со мной, но однажды ночью он сдержал семяизвержение во время моего оргазма, и медленно продолжил акт. И тогда я почувствовала прилив его энергии, и это снова вызвало у меня оргазм. Мы продолжили заниматься любовью, поскольку Брайан не потерял ни эрекции, ни семени».

Все услышавшие этот рассказ на семинаре были как громом поражены. Я знал, что в этом для некоторых мужчин кроется опасность, поэтому я подчеркнул: то, что испытали Брайан и Шэрон — это весьма редкий и счастливый случай, и это не должно нас пугать. Дело в том, что некоторые мужчины воспринимают для себя как угрозу тот факт, что другие могут превосходить их в постели. Это вполне естественно, поскольку ни одному мужчине не нравится признавать, что его превзошли. Мужская натура никогда не примирится с этим, поэтому когда некоторые участники семинара услышали, как превосходно Брайан удовлетворял Шэрон, они немного насторожились. В этой связи очень важно понять, что данная техника служит не укреплению мужского самомнения — она предназначена дл. получения от занятия сексом более сильного наслаждения.

Когда же некоторые женщины узнали, как Шэрон отзывалась на действия Брайана, они стали думать, будто сами недостаточно хороши, и их партнеры решат подыскать им замену. Иногда же они настораживались или разочаровывались из-за того, что у них все было не так, как у Брайана и Шэрон. Такая реакция тоже вполне нормальна.

Многие люди реагируют на подобное именно так; они отказываются от дальнейшего совершенствования или начинают «выгораживать» себя, придираясь к подробностям рассказа. Если вы замечаете за собой какую-то из этих реакций, постарайтесь преодолеть ее, не замыкаться на самом себе и мысленно перейти к чему-то позитивному. Например, в случае с историей Брайана и Шэрон можно порадоваться их удачному опыту. А если бы Брайан сказал, что он получил прибавку к зарплате, купил новый дом или выиграл футбольный матч, слушателям следовало бы искренне порадоваться за него, а не молчать и не замыкаться в себе.

Если вы можете заниматься любовью целый час, это еще не значит, что вы превосходный любовник. Куда важнее продолжительность того времени, в течение которого вы с партнершей поглощаете энергию друг друга, полностью пробуждаете все свои органы чувств и все сильнее проникаетесь страстью и душевной близостью.

УЧИТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ

Занимаясь любовью, нужно не допускать концентрации мыслей на том, что вы действуете ради результата. Мужчины часто ориентируются на конечный результат, поскольку этого требует от них общество, которое воспитало их, или потому, что родители поощряли их только за победы и

достижения.

Большинство мужчин живет именно так — до тех пор, пока им не приходит на ум, что из-за сильной сосредоточенности на своих действиях и на результате они разучились наслаждаться любовью.

Занимаясь любовью, мужчины часто забывают принимать дар любви и целительной энергии, который преподносят им партнерши. Мужчины так одержимы мыслями о результате, что часто упускают из вида сам процесс. А ведь совсем недавно женщины жаловались на то, что мужчины лишь используют их для собственного удовольствия. Возможно, этот упрек справедлив для предыдущих поколений, но не для современных мужчин.

Сегодня журналы и прочие средства массовой информации оказывают на мужчин сильное давление, подталкивая их к достижениям, — нужно быть хорошими любовниками, заботиться о женщинах, доводить их до оргазма, — и в результате мужчины очень часто перестают получать удовольствие от секса.

Главное в сексе — это не только дать женщине как можно больше наслаждения, но и самому наслаждаться. Если ваша партнерша знает, что от секса с ней вы получаете огромное удовольствие, то и ее удовольствие усиливается.

Именно это, как мне кажется, и происходило с Брайаном и Шэрон, и очень хорошо, что они оказались настолько раскрепощенными, что поделились своими переживаниями. Если бы люди чаще делились друг с другом своими интимными впечатлениями и опытом, это способствовало бы личному росту каждого из нас, прогрессу нашей культуры и человечества в целом. Однако мы сформировались в обществе, приучившем нас к тому, что сексуальный опыт —дело секретное, табуированное и личное. Большинству из нас ничего не стоит говорить о своей работе, о погоде и новинках кино, о своих личных проблемах, но только не о сексе.

Не глупо ли, что прекрасно зная важную роль любви, мы не делимся друге другом радостями нашей интимной жизни? Теоретически занятия сексом позволяют нам чувствовать любовь острее и сильнее, чем что-либо еще, но о них-то мы и молчим. Я не хочу сказать, что нужно немедленно бросаться обсуждать их с друзьями, хотя и это было бы полезно сделть, если уровень их сексуальной просвещенности не уступает нашему собственному.

СЕКРЕТ №2: КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

Большинство мужчин, когда возбуждение у них нарастает, и они подходят к моменту оргазма, начинают двигаться быстрее и резче, а дыхание их становится тяжелым и частым, а иногда они задерживают дыхание.

Но если требуется направить сексуальную энергию в обратную сторону, то лучший способ сделать это — дышать медленно, глубоко и ритмично. Даже если вы совершаете быстрые движения или их совершает ваша партнерша, делайте глубокие, медленные и размеренные дыхательные движения. Ведь ритм дыхания не обязательно должен соответствовать вашим движениям. Делая вдох, представляйте себе, что вдыхаете самую сущность любви, ее аромат и прекрасные ощущения, картины тела вашей партнерши. Упивайтесь каждой секундой вашего волшебного соединения с ней, не пропуская ни мгновения.

Вот очень полезное упражнение, которое можно отрабатывать отдельно от занятий сексом. Для одиноких мужчин оно станет превосходной медитацией. Это довольно сложная техника контроля дыхания и лобково-копчиковой мышцы.

Координация дыхания и работы с лобково-копчиковой мышцей

Для этого упражнения лучше всего сесть на стул. Представьте себе, что отверстие вашего пениса — это соломинка; через нее, задействуй лобково-копчиковую мышцу, вы должны «втягивать» энергию, как если бы вы втягивали напиток через соломинку. А для того чтобы помочь себе в этом упражнении, можете издавать негромкий «всасывающий»» звук.

Представьте себе, что ваш пенис втягивает в себя нектар, который по спине поступает к основанию шеи и затем — прямо к макушке. Теперь заприте поступившую энергию, прижав подбородок к груди и напрягая тыльную часть шеи. Спина должна быть прямой; удерживайте энергию стечение нескольких секунд. Затем оторвите от груди подбородок и вдохните, издавая негромкий звук «а-а-х-х»; теперь напрягите лобково-копчиковую мышцу и выдохните, одновременно расслабляя ее.

Повторите это упражнение так много раз, как только сможете.

Очень важно реально ощутить приливы и отливы энергии, а не просто представлять себе, что они имеют место. Полный цикл этого упражнения может занимать до пяти минут. Будет очень полезно выполнять его во время вашей утренней эрекции, что-бы удостовериться в том, что вы действительно работаете с этой энергией, и это не просто игра воображения. Отметьте, как много сокращений мышцы вам требуется для того, чтобы эрекция спала.

Если вы занимаетесь йогой, то возможно, для вас будет лучше сесть, скрестив ноги. Йоги часто выполняют это упражнение со скрещенными ногами, так что одна из пяток оказывает давление на область лобково-копчиковой мышцы. А некоторые люди выполняют его, сидя на теннисном мяче или другом предмете, давящем на эту область.

Если после этого упражнения вы ощутите небольшое головокружение (ведь вы и вправду втянули энергию в область головы), попробуйте доводить поток энергии только до горла; после этого следует сглотнуть, почувствовав, что ваша энергия снова пошла на спад, выдохнуть.

Выполнив упражнение, сильно разотрите живот, проведя восемьдесят один раз по часовой стрелке и столько же раз против часовой стрелки, тем самым энергия распространится по всему вашему телу. Если вы и после этого будете, упражняясь, испытывать головокружение, тогда просто сокращайте лобково-копчиковую мышцу во время вдоха и выдоха, но не втягивайте энергию в область темени. Расслабляя эту мышцу одновременно с выдохом, постарайтесь ощутить, как энергия разливается по вашему телу.

(Аналогичное упражнение могут выполнять и женщины, желающие облегчить себе роды, но в этом случае энергию не следует втягивать в голову, а просто напрягать и расслаблять лобково-копчиковой мышцу). Координация работы лобково-копчиковой мышцы с дыханием — отличная практика для занятий сексом, если вы стремитесь к контролю над семяизвержением.

СЕКРЕТ №3: СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Мускулатура мужчины «запрограммирована» реагировать на приближение эякуляции вполне определенным образом: она помогает ему ускорить семяизвержение. Почему это происходит? Ведь занимаясь любовью, мужчина меньше всего этого хочет!

Вполне вероятно, что эта реакция сложилась в момент полового созревания. Подросткам нравится ощущение от семяизвержения, они бурно мастурбируют, чтобы испытать его как можно скорее. Когда они начинают ухаживать за девушками, им часто недостает секса, поэтому они не упускают ни одной возможности позаниматься им. Часто подростки занимаются любовью в местах, где уединение им не гарантировано, а это тоже приводит к напряжению: боясь, что их кто-нибудь обнаружит, они стремятся управиться побыстрее.

Когда мне было восемнадцать или около того, мой брат, уезжая на выходные, оставил мне ключи от своего дома. До этого мы с подругой занимались сексом только в машине, поэтому к тому моменту, когда мы добрались до кровати, мое сердце колотилось со скоростью тысячи ударов в минуту. Я едва успел войти в нее, как вдруг замигали огни, завыли сирены и дом окружила полиция. Это соседи, которые знали, что мой брат уехал, услышали шум и вызвали полицию. Можете вообразить себе, что я чувствовал — я боялся, переживал и чувствовал себя виноватым, так что до оргазма было далеко. Но вот наконец все прояснилось, и мы вернулись в постель. Я решил не терять времени, быстро вошел в мою подругу, достиг кульминации и очень быстро погасил напряжение... всего за несколько секунд, к разочарованию моей партнерши.

Подобные ощущения и переживания, стремление поскорее испытать оргазм и насладиться им, необходимость укрыться от всех и сделать все как можно быстрее играют весьма злую шутку с организмом мужчины.

Даже несмотря на то, что сознательно мы настраиваемся на продолжительный половой акт, нашему организму хочется сделать его очень коротким. Поэтому, приближаясь к моменту оргазма, необходимо «перепрограммировать» мышцы тела.

Необходимо учиться тому, чтобы сбрасывать мышечное напряжение, едва оно начинает возникать. Нашему подсознанию тоже хочется побыстрее подойти к моменту пика (поскольку секс часто ассоциируется с чем-то тайным и постыдным), так что оно считает за благо максимально ускорить половой акт, чтобы мы как можно меньше ощущали вину. Даже несмотря на то, что мы просвещены в

сексуальном отношении и знаем, что должны продлить половой акт ради наслаждения своей партнерши, наша мускулатура и наше подсознание уже настроены на то, чтобы все завершитесь как можно быстрее: подсознание сильнее сознания.

Знаете ли вы, как реагирует ваше тело и ваш разум на приближение кульминации? Поскольку организм запрограммирован на скорейшее окончание полового акта, мышцы, которые приближают это окончание, автоматически начинают сокращаться. Ваше дыхание тоже будет делать все необходимое, чтобы приблизить развязку; разум начнет напряженно работать, и по мере того, как вы будете бороться с позывом к эякуляции, вас захлестнет бурный поток мыслей (особенно если вы знаете, что ваша партнерша хотела бы значительно продлить удовольствие).

Однако если эти заранее известные реакции не укрылись от вашего внимания, вы можете сделать так, чтобы повернуть эти реакции вспять. Это не очень сложно — от вас потребуется лишь понимание происходящего и некоторая тренировка. (Метод обратной биологической связи основан на том же принципе.) Например, если вы подвергаетесь стрессу, можно подключиться к аппаратуре для обратной биологической связи и выявить стрессогенные факторы, чтобы заранее расслаблять определенные мышцы и не давать им напрягаться. Этот метод весьма эффективен.

Я вовсе не имею в виду, что к такой аппаратуре нужно подключаться в процессе занятий сексом. Ведь не войдете же вы в медицинский центр со словами: «Здравствуйте! Я тут хотел поупражняться в контроле эякуляции, так что присоедините меня к аппаратуре и следите за показаниями, пока я буду заниматься делом». Для овладения этой техникой аппаратура вам не потребуется, положитесь на собственные силы.

Лучше всего обучаться ей во время мастурбации. Считайте, что это упражнение — эксперимент по самостоятельной стимуляции, который даст вам бесценные сведения о реакциях вашего организма. Если вы одиноки и регулярно мастурбируете, то для вас это не составит никакого труда. Впрочем, мне известно, что многие мужчины, имея постоянную сексуальную партнершу, перестают мастурбировать на долгие годы, поэтому не исключено, что вы ощутите внутреннее противодействие.

Когда я учился в Университете More в Беркли, мне задавали похожие задания на курсе чувственности и сексуальности. Я испытывал сильное нежелание мастурбировать: я уже был женат и давно миновал стадию мастурбации. Мне это было не нужно, однако объяснили, что это не просто мастурбация, а эксперимент по самостоятельной стимуляции, который поможет мне познать самого себя. При поддержке Дианы я решился и узнал достаточно много, чтобы существенно продвинуться вперед в контроле эякуляции, который я теперь осуществлял не только с помощью лобково-копчиковой мышцы, но и при помощи расслабления.

Эксперимент по самостоятельной стимуляции

Найдите уединенное, тихое место и заприте дверь. По ⋮ желанию можно использовать смазку. Мастурбируйте по меньшей мере двадцать минут; всякий раз, когда вы будете чувствовать позыв к эякуляции, так что она уже станет неизбежной, твердо зажмите головку пениса, в сжатом-. кулаке, прекратив фрикции, и сжимайте ее до тех пор, пока энергия не пойдет на убыль. Не отрывайте руку до тех пор, пока эрекция не начнет понемногу спадать, а затем продолжайте мастурбировать до следующего позыва.

Повторите этот цикл несколько, раз. Если хотите, можете завершить упражнение эякуляцией и оргазмом, но не раньше, чем сделаете пять попыток. Впрочем, оргазм не является главной частью в этом упражнении; главное здесь — выяснить, что происходит с вами, когда вы к нему приближаетесь.

Что происходит с вашим дыханием непосредственно перед оргазмом? Не начинаете ли вы задерживать дыхание или задыхаться? Какие мускулы у вас напряглись? Напрягаете ли вы плечи, мышцы лица и (что еще более важно) мышцы ягодиц, тазового дна и паховой области? Как ведет себя в этот момент ваш разум? Отмечаете ли вы в себе склонность поскорее испытать оргазм? Отмечаете ли вы у себя сопротивление приятным ощущениям? Задача этого упражнения — обратить вспять некоторые установки вашего организма, что может быть достигнуто с помощью дыхания, освобождения разума и расслабления мышц.

Дыхание

Замедлите дыхание; пусть дыхательные движения станут мерными и медленными. Строго говоря, способ дыхания должен быть обратным тому, который обычно сопутствует, у вас быстрому достижению оргазма. Если вы дышите ртом, постарайтесь все же дышать носом. Сейчас от вас

требуется не наращивать возбуждение, а сбрасывать его. Это не означает, что вы действуете наперекор своим чувствам, радостному и волнительному возбуждению оргазма, напротив, вы стремитесь наслаждаться им сильнее прежнего.

Мысли

Освобождение мысли — вот еще одна полезная техника. Заметив, что все ваши мысли, устремляются к оргазму,

замедлите их течение. Постарайтесь насладиться тонкими энергиями постепенного возбуждения, теми приятными ощущениями, которые появляются задолго до кульминации Наслаждайтесь этими ощущениями всем своим телом; вообразите себе, что они распространяются по всему организму, не задерживаясь в лингаме.

Когда вы вплотную приблизились к оргазму, прибегните к помощи разума для мышечного расслабления. Если ващ разум напряжен и обуреваем различными борениями, успокойте его, начинайте дышать глубоко, успокаивая свое дыхание, рассредоточьте энергию оргазма и впитайте в себя наслаждение до последней капли. Делайте глубокие вдохи и наполняйте наслаждением все тело.

Большинство мужчин эякулирует в тот момент, когда они не могут испытать более сильное наслаждение. Следовательно, вам нужно поднять порог наслаждения еще выше. Этому можно научиться, если достигать пика наслаждения, но не давать себе испытывать оргазм с первого раза, Повторите «движение» к оргазму, и, когда энергия в области гениталий начнет нарастать, глубоко вдохните, задержите дыхание и на выдохе рассейте эту энергию. Представьте себе, как она разливается по вашим конечностям, по пальцам рук и ног, расслабляя все ваше тело и сбрасывая мышечное напряжение.

Мышцы

Когда в вас начнет нарастать энергия и вы ощутите, что ваши мышцы напрягаются, начните сознательно расслаблять их. Уделите особенное внимание мышцам ягодиц и тазового дна. Если вы не очень хорошо умеете расслаблять мышцы, проделайте следующее несложное упражнение. Лягте на пол и работайте с различными мышечными группами своего тела. Начните со ступней или кистей рук: напрягайте только их, после чего расслабляйтесь. Таким образом медленно «пройдитесь» по всему телу. Читая эту страницу, попробуйте напрягать и расслаблять плечевой пояс; освободите жевательные мышцы, расслабив нижнюю челюсть.

Мужчины очень часто подвергают себя лишнему напряжению, даже не догадываясь об этом. Для снятия этого напряжения можно одновременно использовать дыхание и усилие разума: вдохните, направляя вдох в напряженную мышцу, слега задержите дыхание, не снимая напряжения, затем расслабьте мышцу и одновременно выдохните со звуком «а-ах-х». Освобождение мышц, мыслей и дыхания — замечательный способ продлить половой акт.

Эти техники можно выполнять в процессе полового акта или независимо от него, однако я рекомендую вам сначала поупражняться в них самостоятельно, чтобы потом, занимаясь сексом, вы могли бы не сосредоточиваться на них специально. Тогда они будут работать сами собой. А если ваша партнерша с готовностью согласится помочь вам в работе над этими упражнениями, то лучшего дара вам не придется и желать.

ПРЕПАРАТЫ ПО УСИЛЕНИЮ ПОТЕНЦИИ И ЖЕЛАНИЯ

Виагра и все остальные медицинские препараты по усилению потенции являются хорошим подспорьем для сексуальных отношений, однако решая одни проблемы, они способствуют возникновению других. Особенно это касается тех случаев, когда «обновленная» потенция мужчины ни в коей мере не соответствует потребностям его партнерши, и он начинает искать других женщин, чтобы проверить себя.

Химический состав подобных средств не предназначен для усиления полового желания, однако у многих мужчин, начинающих снова испытывать эрекцию, это желание возрастает, поскольку они знают, что теперь снова могут заниматься сексом. Но сам по себе секс, как вы, наверное, знаете (и это подтвердят вам многие женщины), — это еще не все, чего женщины хотят от интимных отношений, и самого по себе секса недостаточно для того, чтобы вызвать у женщины любовь. И хотя после семяизвержения вы можете сохранить эрекцию, страстность и чувство близости уже исчезнут.

Кроме того, подобные препараты иногда могут угрожать здоровью. Речь идет не только о побочных эффектах: как считали древние китайцы, способность мужчины к эрекции уменьшается вместе с его жизненной силой. В этом проявляется действие естественного защитного механизма, цель которого — предотвратить ненужные эякуляции и энергетические затраты. Вызывая эрекцию химическими средствами, мужчины заставляют себя эякулировать, даже невзирая на то, что им, может, этого и не хочется. Даосы считали, что подобное влечет за собой страшные перегрузки всего организма, губительно действуя на здоровье и жизненные силы.

Если в итоге вы оказались перед проблемой импотенции и переносите ее настолько тяжело, что по психологическим или физиологическим причинам нуждаетесь в лекарствах, советую пользоваться такими препаратами очень умеренно. Попробуйте для начала натуральные средства: спустя некоторое время советы, которые вы нашли в этой главе, начнут оказывать действие. А пока что сократите дозу препарата и попробуйте другие способы сексуально удовлетворить женщину, с которыми вас познакомит эта книга.

6. Как усилить мужской оргазм

Большинство мужчин считают, что эякуляция это и есть оргазм. Однако эякуляция — лишь один из видов оргазма, причем не самый значительный, если сравнивать ее с оргазмом всего тела.

Для того чтобы это осознать, нам необходимо разобраться в системе чакр. Подобно тому, как органы нашего тела осуществляют соответствующие физические функции, существуют энергетические центры, которые выполняют для нас энергетические функции. Эти энергетические центры называются чакрами.

Принято считать, что человек имеет семь чакр. Чакры служат символическим отображением системы желез — эндокринной системы тела. Согласно теории доктора Стивена Чена, состояние слабости, или уязвимости для болезни, наступает тогда, когда какая-нибудь система (а в нашем случае — железа) по той или иной причине перестает получать энергию. Тогда мы должны не только вернуть гармонию энергетическому потоку и победить эту болезнь, но и сделать уровень энергии в теле максимально высоким. Даосы считали, что путь к укреплению иммунитета человека лежит через установление гармонии энергетического потока и повышение его до нужного уровня.

СЕМЬ ЧАКР

Вкратце семь чакр, соответствующие им железы и функции обозначены на рисунке. (Следует иметь в виду, что расположение чакр слегка варьируется в различных философских системах.)

Первая чакра: половые железы (яички мужчин и яичники у женщин). Функция: сексуальная энергия. Эту чакру часто называют «основной чакрой».

Вторая чакра: надпочечники. Функция: уравновешивание жидкостей в организме, включая и жидкости репродуктивной системы. Эту чакру часто называют «половой чакрой». (Заметьте, что деятельность половой сферы поделена между первой и второй чакрами.)

Третья чакра: поджелудочная железа и печень. Функция: контроль пищеварения и уровня сахара в крови. Эту чакру часто называют «центром энергии».

Четвертая чакра: вилочковая железа. Функция: управляет деятельностью сердца и кровеносной системы. Эту чакру часто называют «сердечным центром».

Пятая чакра: щитовидная железа. Функция: поддерживает клеточный метаболизм, управляет ростом. Эту чакру часто называют «центром связи».

Шестая чакра: гипофиз. Функция: управляет памятью и высшими функциями интеллекта. Эту чакру часто называют «центром интуиции», или третьим глазом.

Седьмая чакра: шишковидная железа. Функция: ее секрет воздействует на остальные железы. Эта чакра часто называется короной и отвечает за общение на духовном уровне.

Эякулируя, большинство мужчин испытывают лишь оргазм второй чакры. Энергия нарастает в области половых органов, и когда она достигает пика, мужчина вынужден эякулировать, чтобы освободить ее. Это не что иное, как энергетические колебания на уровне всего лишь второй чакры.

Иногда, если энергии накапливается очень много, она направляется вверх, распространяясь по всему организму, и тогда пробуждаются колебания во всем теле. Если вы проделаете это намеренно, накапливая энергию до тех пор, пока она не начнет переходить и в остальные чакры, вы получите оргазм, в котором будут задействованы все чакры. В этом случае вас ждет «оргазм седьмой чакры», или оргазм всего тела.

На этом этапе все ваше тело будет чувствовать то же, что и пенис. Вероятно, вы уже неоднократно испытывали оргазм всего тела, но не знаете ни как это получилось, ни как повторить это переживание. Для того чтобы «запустить» оргазм всего тела, существует множество способов. Один из них — это сеанс гени-тальных ласк, во время которого ваша партнерша ласкает вас, а вы лишь принимаете ее ласки.

СЕАНС ГЕНИТАЛЬНЫХ ЛАСК

На наших семинарах мы с Дианой рекомендуем парам уделять время сеансам генитальных ласк, когда мужчина, полностью бездействуя, лежит на спине, а женщина поглаживает его лингам. Он же не должен ни обнимать, ни целовать ее, не должен касаться ее груди и йони — он должен отдаться удовольствию и только принимать ласки. Для мужчины это может быть весьма непросто, потому что, как правило, мужчины стремятся что-то делать — они привыкли действовать. Когда же мы ничем не заняты и не стремимся чего-то достичь, многим из нас весьма непросто переносить такое бездействие. Например, много ли мужчин способно расслабиться на пляже, не ощущая потребности чем-нибудь заняться?

Николас, участнико одного наших семинаров, сообщил нам, что и подумать не мог, до какой степени он настроен все время что-то делать. Перейдя к бездействию, он никак не мог просто получать удовольствие. По словам Николаса, его пенис во время этих ласк был вялым, и даже после двадцати минут непрерывных ласк он не ощутил ничего похожего на оргазм, хотя, по его словам, всего пяти минут привычных движений ему было бы достаточно, чтобы испытать оргазм. Николас был поражен тому, в какой степени его наслаждение зависит от ответной реакции его жены. Ему было достаточно лишь посмотреть, как его жена стимулирует себя перед ним, чтобы войти в нее и испытать оргазм всего за несколько минут без всяких ласк и поглаживаний.

Я объяснил Николасу, что такое часто происходит с мужчинами, которые еще только учатся принимать ласки. Я также сообщил ему, что весьма удивлен тем, что лингам, будучи самым богатым нервными окончаниями органом тела, получал ласки в течение двадцати минут без всякой видимости оргазма. Однако, когда Николас смотрел, как его жена ласкает себя, и входил в нес, его едва хватало на несколько минут, а ведь нервные окончания при этом едва стимулировались. Этот пример показывает, в какой мере секс зависит от работы разума.

Главный половой орган — не тот, что располагается между ног, а тот, что «сидит» на плечах. Главный половой орган человека — это его мозг.

Женщинам нравится ласкать мужчин, поскольку они любят управлять их наслаждением. Мужчинам же необходимо осознать, что их партнерши имеют право на активные сексуальные ласки.

Если вы любите свою партнершу, то позвольте ей проделать следующее. Когда она предлагает поласкать вас, не забудьте по-

благодарить ее и объясните, до какой степени вам это будет приятно. На своих семинарах мы с Дианой предлагаем парам проводить ночь активных ласк в исполнении женщин, а затем — такую же ночь в исполнении мужчин. Это учит партнеров сосредоточиваться только на том, чтобы дарить ласки или принимать их. Одни люди предпочитают ласкать сами, а не принимать ласки, в то время как другие больше любят, когда ласкают их. Какой из этих вариантов вам ближе? На предлагаемых нами сеансах ласк каждый может побывать и в той, и в другой роли, поскольку глубокое наслаждение от любви не может быть односторонним. И если вы любите только ласкать, то теряете очень и очень многое.

Как правило, мужчины не подозревают об этом. Если мужчины оказываются в положении, когда им нужно полностью отдаться ласкам женщин, им бывает очень трудно оставаться в пассивном положении, что и испытал на себе Николас. Когда я сам впервые оказался в подобном положении, то был потрясен тем, как мне трудно просто принимать ласки и насколько мое наслаждение определяется наслаждением Дианы. И если ваша партнерша хочет подарить вам ночь своих ласк, вы сами почувствуете, что значит полностью отдаться партнерше. Возможно, вы почувствуете, что

сопротивляетесь удовольствию.

Для любящих мужчин является нормальным настолько сосредоточиваться на «доставлении» удовольствия женщинам, что они забывают наслаждаться сами.

СОПРОТИВЛЕНИЕ НАСЛАЖДЕНИЮ

Это довольно любопытное явление. Большинство людей ответят вам, что нисколько ему не сопротивляются, однако в некоторой степени это сопротивление присутствует и в них. Это нужно осознавать, а затем искоренять, если вы хотите наслаждаться сексом в полной мере. Давайте бросим беспристрастный взгляд на эту проблему.

Мы живем в обществе, ориентированном на болезненные ощущения. Послушайте, что говорят люди и что говорите (или думаете) вы сами, и вам станет ясно, что мы уделяем куда больше внимания ошибкам и неприятностям своей жизни, сосредоточиваемся на проблемах, а не на радостях. Постепенно это становится для нас привычным. Почитайте газеты: они полны историями о бедствиях и страданиях. Почему, спросите вы, журналисты больше пишут о негативных вещах, чем о позитивных? Потому, что людей притягивает и очаровывает темная сторона жизни.

Люди обычно говорят: «Я всегда предпочту удовольствие страданию» или: «У нас нет времени заниматься любовью, поскольку мы очень заняты». И вместе с тем многие из нас просиживают по два часа перед телевизором, погружаясь в страдания и проблемы других людей, вместо того, чтобы испытывать настоящее удовольствие в течение этих двух часов, занимаясь любовью.

Так что же на самом деле происходит? Мне кажется, что в нашей жизни очень многое сопротивляется интимности и близости, сопротивляется любви, сексу и наслаждению. И мы должны понять, что в нас сопротивляется этому, и сознательно учиться повышать свой порог наслаждения.

И есть прекрасный способ научиться этому — отдаваться ласкам партнерши. Как правило, мужчины сопротивляются этому из-за того, что боятся потерять контроль. Если мужчина может сам контролировать количество получаемого наслаждения, это очень хорошо, но если он перестает контролировать себя — это уже другой вопрос. Часто наслаждение мужчины проистекает именно из того, что наслаждение партнерши — в его руках, а не из того, что он находит удовольствие в получении ее ласк.

Если ваша партнерша дает вам сеанс генитальных ласк, то возможно, вам захочется самому контролировать этот процесс. Вероятно, вам захочется обнимать или целовать партнершу, трогать ее грудь, но смысл этого упражнения в том, чтобы воздержаться от любых действий, — нужно просто лечь на спину, расслабиться и быть совершенно пассивным. Убедите себя в том, что вы заслужили это удовольствие; постарайтесь впитывать его, как губка, поглощать энергию наслаждения. И если вы сможете полностью отдаться ласкам партнерши, то могу вас заверить, полученное впечатление станет для вас прорывом сразу на многих уровнях.

ОРГАЗМ ВСЕГО ТЕЛА

Самые сильные любовные радости я испытывал именно тогда, когда мне удавалось доверить себя партнерше. Ощущение оргазма всего тела — это то, чего вы никогда не забудете. Предлагаю вам такой эксперимент: позвольте своей партнерше ласкать вас руками около получаса, так чтобы вы могли эякулировать не раньше, чем окажетесь на грани оргазма по меньшей мере десять раз. Это должно перевести вас в состояние, в котором у вас появится возможность для оргазма всего тела; по крайней мере, вы получите куда более интенсивный, сильный и длительный оргазм по сравнению с обычным семяизвержением. Вы можете испытать не шесть — девять сокращений, а пятнадцать — двадцать, особенно если у вас не было семяизвержения в течение недели или около того.

Для начала вам потребуется давать партнерше указания. Вы должны будете показать ей, как держать в руке головку лингама, позволяя энергии рассеяться. После этого она может продолжить ласки до следующей кульминации и снова сдержать ваш оргазм; так должно повториться несколько раз. Этот процесс называется «достижением пика».

Важную роль здесь играет общение. Например, если партнерша ласкает вас слишком мягко, а хотите от нее более жестких и быстрых движений, вы должны правильно сказать ей об этом. Не говорите: «Мне так не нравится, нажимай сильнее», лучше скажите так: «Так мне очень приятно. Не могла бы ты ласкать немного быстрее?» Если ее ласки все же недостаточно активны, не следует говорить: «Это недостаточно сильно, ты не умеешь этого делать», просто скажите: «Так гораздо лучше, но нельзя ли

еще немного ускориться?» Дайте партнерше понять, что вам приятны се ласки.

В предлагаемом сеансе ласк самыми важными будут две вещи: контроль кульминационных моментов и правильное дыхание. Вы прекрасно поможете себе обуздать энергию и предотвратить семяизвержение, если научите партнершу распознавать наступление у вас оргазма. Освоившись с этим, она будет знать, когда следует прекратить ласки и начать сжимать ваш пенис.

Общение, построенное подобным образом, может показаться вам глупостью, но если вы говорите что-то обидное любимой женщине, то тем самым сильно уязвляете ее. Очень важно поддерживать и обнадеживать друг друга во время любовных игр, поскольку вы преследуете единую цель — дарить друг другу больше любви. Отбросьте прочь всю нерешительность и вялость и скажите партнерше: «Делай то, что тебе нравится». Говорите с ней отом, чего вы хотите, тогда и она получит удовольствие оттого, что доставляет вам большое наслаждение.

Что касается дыхания, то, вероятно, это самый главный секрет оргазма всего тела. Дыхание поможет вам преодолевать различные препятствия, управлять оргазмами и распределять энергию по всему телу.

Многие мужчины, приближаясь к оргазму, задерживают дыхание и напрягают мышцы, особенно мышцы ягодиц и тазового дна. Приближаясь к оргазму, попробуйте дышать глубоко, это поможет вам преодолеть любое напряжение, которым предваряется кульминация. Глубокое дыхание поможет вам расслабиться, увеличит приток кислорода в мозг и понизит уровень беспокойства. Можно также приучить себя к постоянному глубокому дыханию на протяжении всего акта: на вдохе вы поглощаете энергию, а на выдохе избавляетесь от нее. Это поможет вам отвлечься от своих мыслей и сосредоточиться на ощущениях.

Пусть ваша партнерша на протяжении всего сеанса напоминает вам отом, что нужно дышать глубже, и сама пусть при этом дышит ритмично.

Глубокое дыхание способно помочь вам испытать нечто удивительное — оргазм всего тела. Поупражнявшись, вы сумеете преуспеть в расслаблении, обуздании оргазмов; дыша глубоко, вы обнаружите, что ваше возбуждение между кульминациями будет становиться все более сильным, пока они не сольются в одну единую кульминацию. Вы даже не поймете, была ли у вас эякуляция, поскольку все ваше тело будет сотрясаться. Именно тогда вы и поймете, что эякуляция не идет ни в какое сравнение с оргазмом всего тела.

Упражняться в контроле дыхания но время сменяющих друг друга «пиков» можно и во время обычного полового акта, но в этом случае ощущения бывают не столь сильными по сравнению с тем случаем, когда вы полностью отдаетесь ласкам партнерши. Каждый раз, когда во время полового акта вы будете приближаться к оргазму, начинайте сокращать лобково-копчиковую мышцу, пользуйтесь техниками мышечного расслабления и освобождения разума, чтобы понизить уровень энергии. Когда же вы возобновите движения, энергия снова начнет нарастать и затем задержится на одном уровне; далее вас ожидает очередной всплеск энергии, после которого она распространится по всему телу. В итоге ее уровень станет настолько высоким, что во время эякуляции она распространится по всем чакрам и вы испытаете оргазм всего тела.

Гэри, участник одного из наших семинаров, однажды испытал потрясающие ощущения во время близости с женщиной, прекрасно умевшей ласкать. Вот что он рассказал: «Я познакомился с Хелен на вечеринке, и нас сразу же потянуло друг к другу. Большую часть вечера мы танцевали, а потом поехали к ней. После страстных поцелуев мы разделись и направились к кровати; я достал из бумажника презерватив и спросил Хелен, не хочет ли она надеть его мне. Но Хелен ответила, что он мне не понадобится, и тут я испугался, поскольку боялся заразиться СПИДом. Но она сказала: «Я хочу сама ласкать тебя, хочу, чтобы ты получил удовольствие. Я знаю, что делаю, и просто хочу, чтобы ты мне это разрешил».

Вначале я был потрясен, но решил примириться. Хелен уложила меня и стала нежно, поддразнивая, ласкать все мое тело. Каждый раз, когда я хотел приблизиться к ней и обнять ее, она отводила мои руки и говорила мне: «Ты должен только наслаждаться». Так повторилось несколько раз, после чего я полностью отдался наслаждению.

Наконец она перешла к моему пенису, и стала нежить его какими-то невероятными способами. Я не знаю, какие именно техники это были, но каждый раз, когда приближался оргазм, она сжимала головку моего пениса, и энергия устремлялась обратно в мое тело. Похоже, Хелен точно знала, когда ей

следует прекратить ласки. Это она проделывала несколько раз, — не помню, сколько именно, — но наконец случилось следующее: все мое тело начало сотрясаться. Моя голова откинулась назад, и я уже не понимал, что происходит. Я решил, что у меня была эякуляция, но до сих пор чувствовал ее руку на своем пенисе, и спросил об этом у Хелен. Когда она сказал, что эякуляции не было, я ответил, что не верю ей: она должна была быть, и я ее чувствовал; все мое тело переключилось в режим эякуляции. Она продолжала ласкать меня, и наконец мне показалось, что я эякулирую, — я ощущал все тело, словно это был один пенис. В первый раз я до такой степени перестал контролировать занятия любовью и ощутил совершенное блаженство. Прежде во время занятий любовью я руководил всем сам.

Но тогда я полностью устранился от контроля и испытал оргазм всего тела. И решил, что об этом нужно узнать побольше. Хелен рассказала мне о том, как она этому училась, поэтому я и пришел сюда. Я хочу больше узнать о том, как испытывать более сильное наслаждение».

ИНЪЯКУЛЯЦИЯ

Инъякуляция является довольно древним методом; меня познакомил с ней доктор Стивен Чен, с которым мне посчастливилось повстречаться в Сан-Франциско в 1985 году. Доктор Чен является ученым с мировым именем; его бабка была выдающимся врачом, а ее отец был личным врачом императрицы Цы Си и первого посла Китая в США. Доктор Чен изучил как восточную, так и западную медицину, имеет не только степень доктора медицины, но и степени в теологии и философии, а так две степени в области права. Он читает лекции о даосизме по всему миру, является автором множества книг.

Именно он поделился со мной одним из величайших сексуальных секретов, которым я теперь пользуюсь. В благодарность за это я пригласил его в 1988 году выступать с лекциями в Австралии и проводить семинары в Мельбурне. Выступая пред слушателями и учениками, доктор Чен излучал энергию и силу молодого человека. Тогда ему уже было за шестьдесят, но он был энергичен, словно тридцатилетний. Он немало открыл мне, и в том числе рассказал следующее.

Во время обычной эякуляции предстательная железа наполняется своим секретом и растягивается до такой степени, что дальнейшее ее напряжение уже невозможно. Затем несколько сокращений запускают эякуляцию, и железа уменьшается до своего естественного размера. Расширяясь, простата выкачивает семя через семяизвергающие протоки и направляет его со своим секретом в мочеиспускательный канал и пенис. Но если лобково-копчиковая мышца очень сильна, то, сокращаясь, она давит на проток в основании простаты с такой силой, что не позволяет семени проходить по нему. Организм же с готовностью перерабатывает это невыделенную семенную жидкость, и ее составляющие через лимфатические потоки попадают в кровь. Это весьма благотворно воздействует на организм, поскольку энергия не покидает тело, как при обычной эякуляции, а усваивается организмом и заряжает его.

В этом случае предстательной железе требуется работать активнее и дольше, чтобы опустеть, и это может настолько усилить ваши ощущения, что пара минут оргазма покажется пятью минутами. В процессе нормальной эякуляции простата совершает от пяти до двадцати пяти сокращений, но иногда, если железа теряет активность и слабеет, можно ощутить всего одно-два слабых сокращения. Но как бы у вас сейчас ни обстояло с этим дело, вы сделаете большой шаг вперед в этом направлении, овладев техникой инъякуляции.

Некоторые из участников наших семинаров задавали вопрос, можно ли применять инъякуляцию в качестве метода контрацепции. Если небольшое количество прозрачной жидкости, содержащей сперму, будет потеряно в процессе инъякуляции, то зачатие едва ли сможет произойти, поскольку в обычных условиях пенис извергает в маточный зев миллионы сперматозоидов, необходимых для осуществления зачатия. Однако едва ли можно рекомендовать инъякуляцию в качестве метода предохранения, поскольку несмотря на то, что я пользовался им не один год, это не помешало мне зачать мою дочь Лизу. Так что если ваша партнерша здорова и не страдает бесплодием, лучше не рисковать и не доверять этому средству. Однако если противозачаточные препараты могут вызвать у нее побочные эффекты, то можно совместить инъякуляцию с другими средствами предохранения.

Овладеть инъякуляцией очень и оченьтрудно. Для этого организм должен быть здоровым, а лобково-копчиковая мышца — сильной; кроме того, от вас потребуется немало тренировок. Но вы можете спросить: «А что инъякуляция может мне дать?» Но, к счастью, есть способ испробовать инъякуляцию, не прибегая к развитию лобково-копчиковой мышцы, и этот секрет поистине бесценен.

Упражнение в ияъякуляции

Для того чтобы осуществить инъякуляцию механически, вы должны будете определить местонахождение промежности — это область между анусом и мошонкой. Если на эту область осуществлять давление непосредственно перед надвигающимся семяизвержением и тем самым задержать его, энергия начинает распространяться по меридианам тела (то есть по его энергетическим линиям) и не покинет тело, как это бывает при обычной эякуляции. В самый последний момент перед семяизвержением поместите руку сзади в область промежности и сильно надавите на неё, чтобы семя не смогло покинуть простату и направиться в мочеиспускательный канал. Это давление не должно быть ни слишком сильным, ни слишком слабым. Если нажатие будет осуществляться слишком близко к мошонке, то семя попадет в мочевой пузырь и покинет его при мочеиспусканий, а если вы будете нажимать слишком близко к анусу, то не предотвратите этим эякуляцию. Давление должно перекрыть протоки строго у основания предстательной железы. При этом вы будете по-прежнему испытывать приятные ощущения, рождаемые сокращениями простаты, однако семя при этом не будет выводиться наружу. Простате же придется работать гораздо активнее и дольше, чтобы всасывать энергию, а не избавляться от нее, и это обеспечит вам ощущения гораздо более сильные, чем обычно.

Вначале этот способ лучше всего испробовать вне полового акта, и для безопасности обходиться нажатием трех пальцев. Вместо вас то же самое может делать и ваша партнерша, однако для точного определения места понадобится поупражнйться. Если сперма уходит в мочевой пузырь, это можно определить так: моча становится пузырящейся и мутной. При нормальной эякуляции примерно треть семени все равно уходит в мочевой пузырь, так что не слишком беспокойтесь из-за этого.

Заметим, что мужчины, испытывающие неспецифические заболевания простаты и мочевыводящих путей, не должны прибегать к инъякуляции. Не могу сказать ничего определенного о том, какое действие этот метод оказывает в

долговременной перспективе, но советую вам пользоваться инъякуляцией лишь время от времени. Мне кажется, что регулярная инъякуляция подвергает чрезмерным нагрузкам области нижней части туловища. Для начинающего это будет довольно сильным ощущением, но когда вы обучитесь более сложным приемам, то начнете терять к этому методу интерес. Инъякуляцией можно пользоваться, когда вы хотите вызвать у себя ощущение семяизвержения, но при этом сохранить энергию для следующего дня или полового акта. Этот способ прекрасно способствует ощущен и ю оргазма всего тела, поскольку энергия направляется вверх, распространяясь по всем чакрам, а не вниз, где она попадает лишь в одну чакру.

ДОЛИННЫЙ ОРГАЗМ

Это более утонченный и изысканный вид оргазма, один из моих любимых его видов. Это не столько техника, сколько радостное чувствование тонкой энергии, пронизывающей тело в процессе любовного акта. Для этого потребуется сосредоточиться не на действиях и движениях тела и не на оргазме, а, скорее, на ощущении энергетического потока. Оргазм всего тела, достигнутый с помощью череды кульминаций и инъякуляции, можно сравнить с бурным и стремительным потоком сильнейшего наслаждения, который пронизывает все тело, разливаясь по нему волнами и доводя удовольствие до высшей точки. Долинный оргазм можно уподобить купанию в спокойных потоках тонких энергий, которые растекаются по всему организму, наполняя его теплом и жизненной силой; это, скорее, глубокая «долина» наслаждения, чем высокий оргазмический «пик». Ощущение от этого не теряет интенсивности, но если ваш разум не приспособлен для различения тонких энергий, вам может показаться, что ничего не происходит, и вы упустите впечатление, поскольку будете сравнивать его с пиковой формой оргазма.

Наставник однажды сказал мне: «Твоя жизнь станет вдвое богаче, если ты научишься ценить паузы, те отрезки жизни, когда ее ход замедляется и тебя ожидает бездействие. Ты обретешь весьма ценный и полезный опыт, если научишься спокойно созерцать такие моменты, наслаждаясь покоем, вместо того, чтобы думать о том, что случится дальше». С детства нас приучают постоянно чего-то ожидать, поскольку родители готовят нас к все новым видам деятельности и вызывают в нас неприятие к тем ситуациям, когда ребенок ничем не занят, так что часто мы даже не умеем делать паузы для отдыха. А разум говорит нам, что ему скучно, поскольку мы не способны ценить «долинные» ощущения.

Общество же приучает нас ценить все активное и динамичное в противовес простому и тонкому.

В физической любви мы часто не может уловить тонкую энергетику, поскольку слишком поглощены

своим возбуждением и движением к цели. А для того чтобы оценить «долинный оргазм», мы должны приучить свой разум к тому, чтобы любить и понимать ощущения и всю простоту пауз. Наслаждение «долинным оргазмом» можно постигнуть, если упражняться в получении оргазма без совершения движений.

Одной из техник, для которых не требуется или почти не требуется движения, является карецца (название происходит от итальянского слова, означающего «ласка»). [Ещё о карецце. — Прим. Марса Рахманова.] Англоязычный мир познакомился с ней в 1883 году с появлением книги «Карецца: этика брака», написанной доктором Элис Бранкер Стокэм. Этот способ не требует движения, и при этом партнеры соединяются в течение часа. Здесь очень важно настроиться на любовь и нежность, а двигаться необходимо лишь в том случае, если у вас ослабевает эрекция. Основной акцент следует сделать на том, чтобы соединиться друг с другом в любви и обмениваться энергиями.

Очень важно, чтобы вы не прерывали сношения до тех пор, пока не сможете почувствовать тонкие энергии. В идеале оно должно длиться в течение часа, хотя на начальном этапе вы можете ограничиться пятнадцатью минутами.

Я прочел об этой технике в возрасте пятнадцати лет, но ни разу не осмелился ею воспользоваться: мне казалось, что моя подруга будет требовать от меня, чтобы я двигался. Этот вопрос вам следует обсудить с партнершей, и вы поймете все прелести того, чтобы просто лежать вместе.

Если вы уже слышали о карецце и практиковали ее, попробуйте снова, вооружившись полученными знаниями о контроле семяизвержения. Если же она вам не знакома, то станет отличным подспорьем для наслаждения долинным оргазмом.

Существует один арабский способ, весьма похожий на кареццу, развившийся вследствие практической необходимости: мужчинам нужно было средство для удовлетворения целого гарема. При помощи этого способа, требующего минимального, движения, мужчина мог избежать эякуляции и тем самым удовлетворить за одну ночь сразу несколько женщин.

БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ СНОШЕНИЕ

Доктор медицины Рудольф фон Урбан, автор вышедшей в 1949 году книги «Совершенный секс и счастливое супружество» разработал свой собственный способ максимального использования тонких сексуальных энергий. Фон Урбан писал, что такие недуги, как повышенное кровяное давление, кожные болезни и вялость, у некоторых пациентов были полностью излечены после нескольких недель сеансов «биоэлектрического секса». Он сообщал также, что этот вид секса оказался превосходным расслабляющим средством. По мнению фон Урбана, «у некоторых людей произошло обновление супружеской жизни; партнеры, любившие друг друга, укрепили свою любовь, а в тех взаимоотношениях, где царили разногласия, внезапно устанавливалось спокойствие».

Вкратце теорию фон Урбана можно изложить так: клетки тела и мозга мужчины, а также клетки тела и мозга женщины обладают противоположным электрическим зарядом. А после продолжительного контакта кожных покровов (в особенности на влажных участках тела, то есть на половых органах) биоэлектрические показатели кожи меняются, что притягивает к клеткам тела кожных покровов как мужчины, так и женщины, уникальную биологическую энергию там, где кожа партнеров вступает в соприкосновение. Современные ученые подтвердили, что человеческая кожа обладает электромагнитным потенциалом, но идея противоположной полярности мужских и женских клеток, выдвинутая фон Урбаном, пока не нашла подтверждения. Однако дело не в том, верна эта теория или нет: фон Урбан дал ряд вполне доступных советов, которые вы найдете ниже.

«Энергетический секс»

Примите ванну или душ, затем полностью разденьтесь и при помощи объятий, ласк, поцелуев или других средств возбудите друг друга. Лягте в «позиции ножниц» (ее описание вы найдете ниже); мужчина ложится на левый бок, Независимо от того, есть ли у вас эрекция, введите пенис внутрь больших половых губ. В таком положении вы должны провести по меньшей мере тридцать минут, сосредоточиваясь на всех ощущениях, исходящих от половых органов. По истечении тридцати минут приступайте к активному сношению с полным проникновением пениса, сохраняя при этом позицию ножниц. Эякуляции мужчина должен избежать, а если она случилась, то пара должна провести после нее еще тридцать минут в соприкосновении половыми органами, — так партнеры смогут завершить обмен биоэлектрической энергией.

КАББАСА

Дэвид и Элен Рамсдейл, авторы книги «Экстаз сексуальной энергии», с которыми мы с Дианой общались некоторое время в Калифорнии, описывают еще один вариант энергетического обмена, который не требует или почти не требует движения. Он называется «каббаса», единственное допускаемое им движение — это сознательное сокращение женщиной мышц влагалища (эту технику еще называют «pompour»). В древности на Ближнем Востоке женщины, владевшие этой техникой, назывались «kabbazar», то есть «держатели».

Каббаса позволяет ласкать, нежить, обхватывать, массировать и «выдаивать» лингам. Мужчина при этом лежит совершенно без движения; ни он, ни его партнерша не двигают бедрами, — действие происходит внутри. Каждый раз, когда мужчина чувствует, что теряет эрекцию, его партнерша может пользоваться техникой «каббаса». Для того чтобы получить шанс испытать «долинный оргазм», этой техникой нужно заниматься как минимум сорок пять минут подряд.

Благодаря тренировкам женщина может усовершенствоваться в каббасе настолько, что будет совершать самые невероятные движения мышц влагалища. Если однажды вы испытали этот метод на себе с женщиной, владеющей искусством «pompour», вы никогда этого не забудете. По всей видимости, эта техника была разработана самыми талантливыми священными проститутками Индии и Китая, а также японскими гейшами. Секреты каббасы в наши дни почти не известны ни мужчинам, ни женщинам. Нечто похожее на нее мужчина может испытать во время женского оргазма, когда мышцы йони начинают непроизвольно сжиматься и сокращаться. И если вы знакомы с этим потрясающим ощущением, то знайте: это ничто по сравнению с тем, что вы можете испытать, если ваша партнерша овладеет искусством «pompour».

Для того чтобы испытать «долинный оргазм», можно попробовать сочетание всех методов, которые я описал выше. Но сначала я хотел бы предложить вам одно средство, которое оказалось весьма полезным для нас с Дианой: сначала вы должны укрепить свою любовь и сексуальную энергию с помощью поцелуев и ласк. Затем устройтесь в кресле, а ваша партнерша сядет сверху, широко раздвинув ноги. Занимайтесь любовью, совершая любые движения, которые вас возбуждают, а когда вы почувствуете приближение оргазма, остановитесь и прекратите все движения. Расслабьтесь и любовно обнимите друг друга; почувствуйте, как по вам растекается энергия, — это и есть «долинный оргазм». Вам не нужно ничего делать, просто расслабьтесь и ощущайте энергию, которая разливается по вам. Движения и дальнейшее нарастание возбуждения нужны при этом лишь тогда, когда мужчина или женщина ощутят распространение энергии, или мужчина начнет терять эрекцию; затем снова нужно расслабиться.

Здесь вы не должны пытаться наращивать энергию от одного «пика» к следующему, более высокому, и повышать уровень возбуждения, как вы это делали, накапливая кульминации для ощущения оргазма всего тела. Напротив, вам нужно расслабляться, чтобы почувствовать, как прекрасен «долинный оргазм», и ни к чему не стремиться, а просто ощущать тонкие энергетические волны этого оргазма. Главное, что от вас потребуется, — продлить это тесное объятие по меньшей мере до часа, не допуская семяизвержения. В итоге каждая чакра будет купаться в энергии, и вы ощутите любовь и ласку на каждом уровне своего существа.

Помните, что в процессе пауз, которые будут возникать из-за потери эрекции, женщина всегда сможет применить «pompour»; впрочем, ей самой предстоит решать, хочет ли она совершенствоваться в этом направлении. Не критикуйте партнершу, если она с первого раза не сумела осуществить «pompour», ведь выделить и укрепить любой мускул тела — задача, которая решается не сразу.

Каким бы путем вы ни достигли долинного оргазма, он оживит и обновит вас обоих; вы будете восстанавливать свои силы с помощью друг друга, ощущая себя полными энергии, жизненной силы и бодрости, а ваше наслаждение сможет длиться часами, а иногда и днями.

Каждый из методов достижения долинного оргазма включает в себя периоды пассивного сношения; для этого вам понадобится в течение получаса или дольше оставаться без движения, в ожидании, пока будет нарастать напряжение между мужской и женской энергиями. Именно в эти периоды бездействия долинный оргазм также может случиться. После долгих промежутков неподвижности люди обычно испытывают внезапные непроизвольные движения всего тела, словно волны оргазма вызваны разрядами электрического тока. Я убежден, что причина этого заключается в следующем: пока партнеры оставались без движения, уровень биоэлектрической энергии значительно превысил обычные показатели.

Когда человек ощущает обыкновенный оргазм, происходит вот что: возбуждение нарастает и спадает

настолько стремительно, что энергетический заряд разряжается преждевременно, но если этому заряду позволить накапливаться медленно, он может вызвать у любовников непроизвольные телодвижения. Единственными же непроизвольными движениями обыкновенного оргазма являются движения при эякуляции, хотя они непродолжительны.

Что же касается «долинного оргазма», то здесь непроизвольные движения могут начинаться по нескольку раз, и иногда они бывают непрерывными, а иногда начинаются с интервалами в одну-две минуты. Тогда вы ощутите прилив энергии, стремительно разливающейся по всему телу, и ваши мышцы начнут непроизвольно сокращаться. Но чаще всего люди ощущают при этом приливы тонкой энергии и тепла, пронизывающие тело. Для того чтобы оставаться внутри партнерши и не совершать движений, достигая при этом состояния высшего экстаза, вам потребуется практика, поскольку мужчины привыкают получать наслаждение только при совершении движений. Можно порекомендовать воспользоваться описанными выше методами несколько раз, и тогда вы обеспечите себе возможность достичь «долинного оргазма».

Как-то на одном из семинаров мы знакомили собравшихся с «тихими» разновидностями секса, и я попросил Алана и Аннетт ежедневно в течение недели заниматься любовью без движения, а потом сообщить нам о том, что из этого получилось. Алан сообщил, что, когда они впервые попытались это проделать, это показалось ему бессмыслицей и пустой тратой времени. Ничего, кроме разочарования от собственной неподвижности, он не испытал. Однако он заметил, что Аннетт это очень понравилось, и он решил продолжить курс и во второй раз уделить упражнению больше времени.

«Теперь, после того, как я в течение недели практиковал такой секс, он мне понравился! — заявил Алан. — Он отчасти помог мне расстаться со своими прежними привычками и открыл для меня другую сторону наших сексуальных отношений. Аннетт уже готова заниматься такой любовью чаще, чем обычным способом, «в любое время», как она говорит. Ей это очень нравится, мне кажется, потому, что ее привлекает идея заниматься любовью целый час, не делая при этом ничего, кроме как наслаждаться друг другом».

Я спросил у Аннетт, почему ей так понравился этот способ, и она ответила: потому что он позволяет ей долгое время составлять единое целое с Аланом. Они проводят очень много времени в ласках, нежностях, поцелуях и объятиях, и это позволяет им быть более открытыми, сильнее чувствовать свою любовь во время занятий сексом. Ни он, ни она не ощущают на себе давления какого-то результата и могут спокойно заниматься любовью, наслаждаясь благотворной энергией и любовью друг друга.

Аннетт замечает: «У этого способа есть еще одно достоинство: на протяжении дня я часто чувствую, как мое тело пронизывает тонкая энергия. Алан же говорит, что весь день он ощущает, что связан со мной, и не может дождаться, когда окажется дома, чтобы снова заняться любовью».

КОГДА ЭРЕКЦИЯ НЕДОСТАТОЧНО СИЛЬНА

Если вы уже несколько раз попробовали эти техники и вам по-прежнему кажется, что они не дают результатов, вероятно, вам необходимо приучить свой разум ценить все тонкое и незаметное в жизни — все то, что доставляет вам радость, но воспринимается вами как нечто само собой разумеющееся. Это же позволяет мне предположить, что перед этим вы не занимались сексом как минимум неделю. Продолжайте каждую ночь ласкать, целовать и обнимать друг друга без контакта половых органов, а затем попытайте счастья снова. Обещаю вам, что теперь для вас не составит никаких проблем ощутить энергию. Впрочем, при этом вам придется уделить внимание всему тому, что заставляет вас стремиться поскорее испытать оргазм. Вам понадобится развить в себе способность «усваивать» огромную массу наслаждения и распространять его по всему телу.

Джозеф, один из наших слушателей, жаловался, что, хотя эти техники понравилась ему, он теряет эрекцию и его лингам выпадает. Я объяснил ему, что если партнеры обменивались своими соками и магнетической энергией, то долинный оргазм все же возможен.

Впрочем, есть секрет, позволяющий совершать половой акт «мягким» пенисом, без эрекции. Главное, что потребуется для этого мужчине — это преодолеть психологический барьер, заставляющий его считать себя импотентом, если у него нет эрекции. Мужчины привыкли считать, что лингам должен быть твердым как камень и пребывать в таком состоянии всю ночь, а если этого не происходит, это повергает их в сильное смущение. Большинство мужчин даже не попытаются совершить половой акт, если не ощутят эрекции.

Однако и мягким лингамом можно чудесно удовлетворить женщину. Секрет в следующем: нужно лечь в «позицию ножниц», поскольку это легчайший способ оставаться внутри партнерши независимо от того, есть у вас эрекция или нет. Ваша партнерша может ласкать вашим мягким лингамом клитор, и весьма вероятно, что у вас наступит эрекция, когда вы увидите, как она возбудилась. Если же ваша партнерша уже увлажнилась, она может сама ввести внутрь ваш мягкий пенис, и если он будет оставаться в ней достаточно долгое время, то вы, вероятно, ощутите эрекцию. Если это не поможет, то просто расположитесь в позиции ножниц. Главное — расслабиться и избегать напряжения. Вы сможете испытать приятные ощущения просто оттого, что находитесь внутри партнерши, и эрекция для этого не обязательна.

Если ваша партнерша достаточно опытна, она скажет вам что иногда ей нравится, когда ваш лингам мягок. Как мне кажется, лингам может быть мягок, когда вы входите в нее, но на выходе он почти всегда будет твердым.

Если вы знаете секрет, позволяющий войти в партнершу без эрекции, то можете беспрепятственно заниматься любовью в любое время, так что рекомендую вам включить «мягкое вхождение» в свой любовный арсенал.

7. Особые техники для полового акта

Каждый, кто научится контролировать эякуляцию, получает колоссальные преимущества, и главное из них заключается в том, что продленный половой акт оставляет больше времени для интимности и общения, проявлений любви и получения наслаждения, что сделает ваш оргазм более длительным и интенсивным, увеличивая шансы вашей партнерши испытать оргазм. Однако это не означает, что любовный акт должен непременно длиться очень долго.

БЫСТРО — НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЛОХО

Иногда мы с Дианой на наших семинарах делим группы на мужскую и женскую половины. С группой мужчин мы обсуждаем некоторые мужские фантазии, среди которых часто встречаются вариации на следующую тему: мужчина входит в партнершу и доставляет ей оргазм без всяких предварительных ласк (мужчинам бывает очень утомительно вызывать у женщин оргазм.

Вероятно, вам захочется включить в свой сексуальный репертуар и секс «на скорую руку». Если вы и ваша партнерша стремитесь двигаться вперед в области любви и сексуальности, то можете договориться о следующем: одну ночь ваша любимая будет исполнять все ваши любовные желания, а в следующий раз вы будете делать то же самое для нее. Возможно, вам в этом случае захочется провести быстрый половой акт, и ваша партнерша из любви к вам удовлетворит эту просьбу, даже если на данном этапе это не доставляет ей никакого удовольствия.

Главное здесь — не думать о том, что половой акт обязательно должен быть продолжительным, а расширять диапазон ваших технических приемов. Это можно сравнить с тем, как мы разнообразим свой рацион: вероятно, вы обычно наслаждаетесь основательным и отлично приготовленным обедом, однако закусывать чем-нибудь на ходу тоже может быть вкусно. Аналогичный выбор предоставляет вам и контроль эякуляции.

Другое преимущество контроля эякуляции состоит в том, что он дает вам больше времени для усвоения женской энергетической субстанции — шакти, о чем я подробно расскажу в девятой главе.

Шакти способна придать вам сил, обновить и исцелить ваше тело. Некоторые мужчины опасаются энергетических потерь вследствие эякуляции, а другие после нее ощущают себя обезвоженными. Но как подсказывает мне мой опыт, если вы проведете половой акт продолжительностью в час, то эякуляция не приведет к энергетическим потерям, поскольку предварительно вы напитаетесь женской энергией. Находясь столь продолжительное время внутри своей партнерши, вы будете усваивать целебную энергию шакти, благотворно действующую на вашу психику и энергетику, тем самым уравновесив любые потери энергии при эякуляции.

Вам не обязательно совершать движения в течение всех шестидесяти минут; нужно лишь владеть секретом того, как полностью усвоить энергию шакти.

Прежде чем вы начнете применять описанные выше техники во время сношения, обсудите их со

своей партнершей и попросите ее помочь вам в овладении контролем эякуляции.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОБКОВО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ В ХОДЕ ПОЛОВОГО АКТА

Когда во время полового акта вы ощутите энергетический прилив оргазма, сильно напрягите лобково-копчиковую мышцу и одновременно сделайте вдох. Очень важно сделать это прежде, чем вы начнете испытывать оргазм, когда все ваши мускулы будут напряжены, вы будете готовы эякулировать. Возможно, вы с успехом пользовались этим приемом при мастурбации, поскольку это было проще, но во время любовного акта крайне важно проделать это на более раннем этапе, когда вы почувствуете первые признаки энергетического «девятого вала».

Пока вы только отрабатываете этот прием, и вам, и вашей партнерше следует прекратить в этот момент все движения. Все ваше внимание должно сконцентрироваться на напряжении лобково-копчиковой мышцы и достижении состояния покоя. Дышите медленно и глубоко, распространяя на выдохе всю энергию из лингама по всемутелу, одновременно расслабляя все остальные мышцы, уже начавшие напрягаться. После того как позыв к эякуляции спадет, можно возобновить движения.

Я еще раз хотел бы отметить, что напрягать лобково-копчиковую мышцу следует заблаговременно, когда вы едва-едва почувствуете позыв к семяизвержению. Для того чтобы отвести энергию от половых органов, вам может потребоваться всего одно сильное сокращение этой мышцы.

Если вы замечаете, что напряжение лобково-копчиковой мышцы не дает результатов, постарайтесь представить себе, напрягая эту мышцу, что через головку лингама вы всасываете нектар свой партнерши, словно втягиваете напиток через соломинку, и при этом направляйте энергию к верхней части спины. Напрягая мышцу, старайтесь дышать, издавая отчетливый всасывающий звук, втягивая ртом поток прохладного воздуха. На выдохе, во время расслабления лобково-копчиковой мышцы, представляйте себе, как энергия устремляется из области половых органов в ноги и в корпус.

На начальном этапе вам может потребоваться неоднократно сокращатьлобково-копчиковую мышцу в течение полового акта или делать это одновременно с «всасывающим» дыханием, но когда вы достаточно усовершенствуетесь в этой технике, то ощутите, что двух-трех сокращений за сношение вам вполне достаточно. Но пока вы не достигли этого результата, продолжайте упражняться, — это поможет вам, как помогло сотням мужчин, которых я познакомил с этими секретами.

СОКРАЩЕНИЯ ПРОСТАТЫ

Простата, или предстательная железа — это мускулистая железа, по форме и размерам напоминающая плод каштана. Она располагается в нижней части тела, сразу за мошонкой и в непосредственной близости от заднего прохода. Когда мужчина возбуждается, она наполняется особым половым секретом, который при эякуляции выбрасывается из тела, освобождая железу.

Цель техники, о которой я здесь расскажу, — ослабить расширение простаты перед эякуляцией. Если вы начнете часто и сильно сокращать простату задолго до наступления оргазма, вы можете откладывать его наступление так долго, как захотите.

Сокращение простаты можно осуществлять при помощи лобково-копчиковой мышцы, если она достаточно развита у вас, или делать это при помощи рук. Поместите три пальца на область между задним проходом и основанием пениса и сделайте несколько сильных и глубоких нажатий. Когда вы будете сильно нажимать на эту область, давление передастся и на предстательную железу, что ослабит позыв к эякуляции.

Область между анусом и основанием пениса называется промежностью. Если вы прикоснетесь к ней достаточно осторож-

но, то почувствуете в ней небольшое углубление. Нажимая на него, вы ослабите позыв к эякуляции; этот метод имеет то преимущество, что позволяет не прекращать движений.

Мне очень нравится, когда вместо меня на это место нажимает Диана. Но хочу предупредить вас: если вы не привыкли к тому, чтобы женщина трогала это место, или если вы очень молоды, полны сил и очень возбуждены, давление может вызвать обратный эффект и запустить эякуляцию. Нажимать следует заблаговременно, в этом — ключ к успеху.

Однажды я раскрыл этот секрет своему другу, и тот сказал, что это ему помогло, но при этом у него отчасти спала эрекция. Но я убедил Джека втом, что из-за потери эрекции ему не следует волноваться. Когда происходит отток энергии от лингама, он теряет до двадцати процентов эрекции,

так что это не должно вызывать панику. Мужчины же боятся, что они не смогут сохранить эрекцию, особенно если прежде с ними такое случалось. Постарайтесь укрепить себя в мысли, что когда с вами такое случается, вы держите все под контролем и знаете: «Я могу перенаправлять свою энергию и постоянно совершенствуюсь в этой технике». Такой подход позволит вам ощутить контроль над своим пенисом, и вскоре эрекция, еще более сильная, наступит снова. А ваша партнерша окажет вам большую помощь, если начнет сокращать мышцы влагалища, чтобы вернуть вам эрекцию.

Если вы уже готовы эякулировать, но хотите продолжить сношение и сохранить энергию, вам понадобится хорошо натренированная лобково-копчиковая мышца. Укрепивее, вы без труда сможете продлить половой акт, блокируя семяизвержение простым сокращением этой мышцы. Однако если на данном этапе лобково-копчиковая мышца у вас еще недостаточно сильна, вам понадобится более сильное средство, например, «всасывающее» дыхание и сочетание сокращений лобково-копчиковой мышцы с «дыхательными движениями» (об этом вы прочтете в пятой главе).

Не забывайте сообщать о своих намерениях партнерше, иначе она может подумать, что у вас приступ какой-то болезни или вы приняли какой-нибудь наркотик. Один мужчина сообщил мне, что он читал книгу по йоге и узнал из нее, что для предотвращения семяизвержения следует закатывать глаза под лоб, сильно прижимать язык к верхнему небу и стискивать зубы. Представляете себе, какими глазами смотрела на него партнерша?

Другой мужчина рассказал мне, что похожую технику он использовал для того, чтобы поставить заслон сексуальной энергии. Первые несколько месяцев его партнерше нравилось это, поскольку они могли заниматься любовью гораздо дольше, но в конце концов она стала чувствовать, что преграждая путь энергии, ее партнер делал нечто, совершенно не относящееся к ней, что она была для него лишь орудием. Я не рекомендовал бы постоянно использовать эту технику энергетического заслона при помощи напряжения и стискивания зубов — оставьте ее для крайних случаев и сделайте все, чтобы ваша партнерша с пониманием относилась к вашим действиям.

«БЛИЗКО К СЕРДЦУ»

Техника под названием «близко к сердцу» является одним из величайших сексуальных секретов, поскольку она помогает вам полнее раскрыться для любви.

Как и большинство мужчин, я не испытываю никаких трудностей с сексуальным возбуждением во время полового акта. Вместе с тем:

Мужчинам обычно трудно почувствовать сильную близость и любовь во время любовного акта. Если вы хотите в этом преуспеть, вам следует в первую очередь отвести внимание от половых органов прекратить фрикции.

Соединитесь с партнершей глазами и сердцем. Сохраняя зрительный контакт, смотрите в самую глубину ее глаз, делая вдох всей грудью; старайтесь почувствовать при этом глубокую признательность к любимой. Если вы сильно любите эту женщину, постарайтесь как можно полнее передать ей свое чувство. Протяните к ней руку и коснитесь ее лица, делая это так, будто каждое касание невероятно ценно для вас. Касаясь ее, ощутите в себе любовь к этой женщине, скажите ей: «Я люблю тебя». Переведите энергию из области половых органов в область сердца и ощутите в нем любовь и заботу.

Возможно, при этом вы испытаете чувство глубокой близости с партнершей, поскольку энергия, накопившаяся в паховой области, переместилась к сердцу, придавая вашему чувству силу. Все будет походить на то, что ваше сердце пульсирует так же, как пульсировал ваш лингам; в вас будет буквально гореть чувство к любимой.

Вероятно, вам памятно то глубокое и жгучее чувство, когда ваша прочная связь с женщиной разорвалась, но вы отчаянно хотели, чтобы любимая вернулась. Здесь вы будете стремиться к весьма схожему ощущению, стараясь развить глубокую сердечную привязанность и любовь к вашей нынешней партнерше. Этому способствует зрительный контакт, поскольку когда ваши взгляды соединяются, вы полностью погружаетесь в возникшую между вами близость и не переноситесь в какое-то другое место, как это бывает при закрытых глазах.

Когда же глаза закрыты, вы можете восхитительным образом погрузиться в свои ощущения. Открытые же глаза создают атмосферу интимности, и это именно то, что вам сейчас потребуется. Сначала это может показаться нелегким делом, однако именно так вы усовершенствуетесь в технике, которая превращает занятия сексом в занятия любовью, а реакция вашей любимой на столь глубокое

любовное чувство превзойдет все ваши ожидания.

Как направить энергию к сердцу

Для того чтобы наполнить энергией сердце, положите руку в середину своей груди на уровне сердца — на сердечную чакру. Обычно именно благодаря этому центру мы можем чувствовать любовь. Не отрывая руки, сделайте вдох, направляя дыхание прямо в эту область и мысленно сосредоточившись на чувствах, которые вы испытываете к своей партнерше. Обычно этого бывает достаточно для того, чтобы направить энергию к сердцу и отвести ее от области половых органов.

Вот другая техника: возьмите руку любимой и положите ее себе на грудь, чтобы она чувствовала ваше сердце. Затем возьмите свою руку и положите ее на середину груди партнерши, в область сердца. Установите зрительный контакт и сделайте вдох, направляя дыхание в область сердца, передавая ей свою любовь и принимая ее.

Пока вы осторожно посылаете друг другу свою любовь взглядами и сердцем, скажите своей любимой, что любите ее. Пусть ее рука станет продолжением вашего сердца и передает ей вашу любовь.

Это упражнение поможет вам отвести к сердцу энергию, накопившуюся в области лингама, и пережить своего рода «оргазм» в сердце. Энергия же в гениталиях утратит прежнюю силу, так что вы сможете заниматься любовью дольше. У женщин все происходит как раз наоборот. Поскольку сердце женщины уже тронуто чувством, энергия ее половых органов начинает нарастать, устанавливая энергетическое равновесие, необходимое для «встречи огня и воды».

С этой техникой я как-то познакомил своего ученика и его жену. Спустя месяц Колин сообщил мне, что этот метод оказался ему весьма полезным, и его жене Хелен он очень понравился. Прежде не осознавая, что они всегда занимались любовью с закрытыми глазами, поэтому оба целиком отдавались собственному возбуждению, но эмоциональной связи между ними не возникало.

АТМОСФЕРА ИСКРЕННОСТИ

Очень часто во время занятий любовью люди закрывают глаза, чтобы погрузиться в собственные переживания, и это очень хорошо. Однако, закрывая глаза, мы часто отдаляемся от любимой, не ощущаем близости. Возможно, закрытые глаза — результат каких-то негативных установок прошлого, когда сильное возбуждение порождало в нас чувство вины. К тому же люди обычно не осознают, насколько значительным было воздействие общества и родителей на их формирование. И мы закрываем глаза, тем самым стремясь перенестись куда-то, где подобные ощущения будут совершенно естественными. Это в особенности относится к женщинам, которым с юности дают понять, что они не должны выказывать сильных сексуальных желаний.

Когда же мы открываем глаза, занимаясь любовью, вначале нам может быть неловко; мы понимаем, что пребываем здесь и сейчас в качестве совершенно открытого, поглощенного любовью и сексом человека, и разрешаем партнеру увидеть себя в этом качестве.

Колин сообщил нам, что установив зрительный контакт, они с Хелен испытали совершенно новые ощущения. Супруги поняли, что очень часто, занимаясь любовью, они препятствовали возникновению атмосферы интимности. Колин сказал: «Когда мы стали смотреть в глаза друг другу, между нами сразу же возникла атмосфера искренности, и вначале это немного пугало нас. Но мы продолжали заниматься любовью с открытыми глазами, и теперь нам это очень нравится. Я особенно радуюсь, когда читаю любовь в глазах Хелен; это очень поддерживает меня, и она говорит мне, что мы стали ближе друг другу. Иногда, когда Хелен оказывается сверху и возбуждается все сильнее, мне не хочется ее останавливать, а сама она ни за что бы не захотела остановиться. Тогда я ничего не говорю ей, и мы продолжаем в том же духе. Иногда мы достигаем оргазма другими способами, но в остальном я кончаю раньше нее, и это ее расстраивает. Что мне делать в таких случаях?» Я посоветовал Колину сосредоточиваться на своем сердце и на чувстве его любви к Хелен; пока она совершает движения, он должен постоянно повторять про себя: «Я тебя люблю, Хелен» — и мысленно произносить эти слова снова и снова. Еще можно шептать эти слова партнерше, думая при этом о своей нежной и глубокой любви к ней.

Техника «близко к сердцу» — великолепная вещь. Она наполняет любовью жизньпартнеров, которые перешли к серьезным отношениям и хотели бы всю свою жизнь чувствовать любовь и сексуальную страсть друг к другу. Но даже если ваши отношения зашли не столь далеко, эта техника прекрасно поможет вам уважать и поддерживать друг друга, чтобы на стадии прочных отношений вы освободили бы энергию своих сердец и были бы готовы к любви, когда она соединит вас.

Вам может показаться, что если вы любите кого-то, то автоматически почувствуете свою любовь к партнерше, занимаясь с ней сексом, хотя так бывает далеко не всегда. Секс и любовь — далеко не одно и то же, и пары могут полностью погружаться лишь в свои сексуальные ощущения. Это прекрасно, но если вы одновременно сможете наполнить свое сердце сильным чувством, то получите куда более богатые впечатления.

Именно в этом техника «близко к сердцу» и призвана помогать вам, и я хотел бы вновь посоветовать мужчинам уделить этому ценнейшему сексуальному секрету массу внимания. На мою собственную сексуальную жизнь эта техника оказала очень сильное воздействие, и я убежден, что мои частые напоминания об этом помогут и вам освоить ее, вместо того, чтобы просто читать о ней.

ОТТЯГИВАНИЕ МОШОНКИ

Еще одной техникой, которую можно использовать в половом акте, является оттягивание мошонки. Здесь вы возразите: «Я скорее предпочту получить кулаком в лицо, чем позволю хватать себя за это место», однако речь сейчас пойдет совсем о другом.

Эта техника заключается в следующем: вы берете мошонку в руку и перехватываете ее чуть выше того места, где кожная сумка соединяется с лингамом. Сами же яички оказываются в вашей руке, и вы не сжимаете их. Затем вы осторожно, но сильно оттягиваете мошонку в течение десяти—двадцати секунд. Вы удивитесь тому, насколько сильно ее можно тянуть, не вызывая никаких неприятных ощущений. Эта техника способствует снятию напряжения, когда вы сильно возбуждены.

Доставляя себе удовольствие с помощью мастурбации, вы могли заметить, что чем ближе вы подходили к оргазму, тем выше поднималась мошонка. Теперь попробуйте эту технику во время полового акта: на некоторое время остановитесь и немного оттяните мошонку книзу, затем отпустите ее и возобновите фрикции.

Иногда, желая отсрочить семяизвержение, мужчина не может нащупать мошонку, поскольку она подтягивается высоко к телу. Оттягивание мошонки вниз задерживает нормальный процесс семяизвержения. Когда вы освоитесь с этой техникой, то сможете держать и оттягивать мошонку (за вас это может сделать и партнерша), не прекращая движений, что является важным преимуществом этой техники.

Как-то участник одного из наших семинаров сказал, что эта техника оказалась совершенно бесполезной. Выяснилось, что когда партнерша взяла его за мошонку, он возбудился так сильно, что эякулировал. Я указал Тому на то, что лучше всего приступать к оттягиванию мошонки на гораздо более раннем этапе. Если вы не привыкли к тому, чтобы вас трогали за мошонку, и вы оставите этот прием на самый последний момент, то когда партнерша коснется вас, это как раз и вызовет у вас оргазм. Итак, важно проделать это раньше, чем приблизится оргазм. Попробуйте несколько раз выполнить этот прием самостоятельно, прежде чем ваша партнерша начнет делать это за вас.

ТЕХНИКА ПЕРЕЖИМАНИЯ МАСТЕРСА И ДЖОНСОН

Есть и более радикальное средство, которое неизменно помогает: следует вынуть лингам из йони, после чего вы сами или ваша партнерша должны пережать уздечку, расположенную примерно на 2,5 см ниже головки пениса. Прочно зажмите эту очень чувствительную область пальцем, согнутым под головкой пениса, и большим пальцем, охватывающим головку сзади. Пережав уздечку, не ослабляйте давления, пока эрекция не ослабнет, после чего продолжайте половой акт.

Я пользовался этим способом в молодости, пока не укрепил лобково-копчиковую мышцу и не познакомился с техникой контроля дыхания и мышечного расслабления. Ценность техники пережимания состоит в том, что она безотказно сработает у любого, кто не умеет контролировать эякуляцию, однако у нее есть и недостаток: она требует прерывания полового акта.

МЕДИТАЦИЯ

Этой технике нас с Дианой обучил покойный Ларри Коллинз, преподавательтантры из Сан-Франциско, который придерживался постулатов буддизма и обучал нас мощной технике медитирования во время полового акта. Главная идея ее заключается в том, что занимаясь любовью, человек погружается в глубокое медитативное состояние, но при этом полностью отдает себе отчет во всем происходящем, — «не минует долин», как называл это Ларри.

Эта техника основывается на трех аспектах: освобождении дыхания, освобождении мышц и освобождении разума. Она выполняется в состоянии крайней релаксации и высокой

чувствительности. Мы с Дианой очень любим технику медитации, поскольку она не подхлестывает ни к каким действиям и позволяет полностью отдаться эмоциональным и душевным переживаниям.

Медитативный секс

Очень медленно начните половой акт. Все посторонние мысли должны быть осторожно устранены из сознания; не придавайте им никакого значения. Вдыхайте з себя самую сущность ваших отношений, а выдыхая со звуком «а-ах», распространяйте ее по всему организму. Дышите так, не прерываясь, без конца и начала, на протяжении всего любовного акта; где бы ни блуждали ваши мысли, постоянно напоминайте себе о контроле дыхания. Торопиться не следует: вы не стремитесь чего-то достичь, а хотите лишь полностью сосредоточиться на происходящем, впитывая в себя каждое.ощущение и чувство, каждый запах, усваивая энергию. С помощью техники контроля эякуляции вы сможете заниматься любовью так долго, как пожелаете.

ТЕХНИКИ ВОЗДЕРЖАНИЯ ОТ ЭЯКУЛЯЦИИ

Заниматься любовью без эякуляции — это на первый взгляд может показаться весьма странной идеей. Очень многие удивятся: «Зачем тогда вообще заниматься любовью? Эякуляция ведь самое лучшее!» Но на самом деле эякуляция является «самым лучшим» лишь в том случае, если вы не умеете испытывать оргазм в другой форме.

Блокируя семяизвержение, вы получаете несколько важных преимуществ. После эякуляции вы часто чувствуете себя усталым и разбитым или ощущаете голод вследствие огромных энергетических затрат.

Доктор Стивен Чен, китайский специалист по даосизму и автор книги «Дао сексологии», утверждает, что не понимает, почему ощущение оргазма принято называть словом «кончать», — по его мнению, с этого все только начинается. Большинство любовных пар действуют по следующему сценарию: достигая пика и испытывая оргазм, мужчина действительно «кончает», и половой акт завершается подчас к большому разочарованию женщины, если она не успела ощутить оргазм.

Женщина же, достигнув пика, обычно может продолжать половой акт, поскольку от оргазма она не теряет, а приобретает энергию. При этом она может снять напряжение и расслабиться, но высокий уровень ее энергии позволяет ей быть активной. Часто после оргазма женщинам нравится обниматься, тесно общаться с партнером и говорить о любви, в то время как мужчины склонны совершенно терять интерес к происходящему и погружаться в себя, огорчая этим партнершу. Подобное поведение может навсегда оставить свой след на сексуальном поведении женщины.

Однако сексуально просвещенный мужчина какое-то время будет по-прежнему держать партнершу в объятиях, поскольку он знает, что ей это нужно, а не потому, что очень хочет этого сам. Сильное желание заниматься сексом овладевает им перед половым актом, в то время как у женщины оно часто может пробуждаться после него. Так что если в репертуар своих сексуальных навыков вы добавите воздержание от эякуляции, то и после занятий любовью будете чувствовать себя энергичным.

Проведите такой эксперимент: вечером позанимайтесь любовью без эякуляции, а потом поужинайте где-нибудь вместе. Весь вечер вы будете очень активным, нежным и открытым, вашей любимой это очень понравится. Вернувшись домой, вы ощутите, что полны страсти, любви и желания, и если вы снова займетесь любовью без эякуляции, то на следующее утро почувствуете, что все было словно в первый раз. Повторите это наутро, и на работу вы отправитесь, зарядившись энергией на целый день. Эта техника принесет вам особенную пользу, если вы уже в годах или если ваши сексуальные аппетиты не столь велики, как у вашей партнерши. Получится, что с вечера до утра вы трижды занимались с ней любовью, но при этом еще полны страсти и для следующего раза. В этом случае у вас не будет проблем и с получением сильной эрекции.

Китайские сексологи, практикующие древние даосские ритуалы любви и секса, считают, что даосские знания и навыки, связанные с воздержанием от семяизвержения, являются величайшим сексуальным секретом мужчин. Среди даосов принято считать, что мужское семя является одним из важнейших источников жизненной силы. Они убеждены, что именно оно является посевом жизни, и поэтому, избегая семяизвержения, мужчина может обновить свои собственные жизненные силы.

После эякуляции мужчина ощущает упадок сил, особенно если он извергал семя многократно. Китайцы же считают, что если мужчина эякулирует слишком часто для своего возраста и состояния здоровья, то он может страдать головной болью, впадать в летаргию, утратить ясность мышления и

отдалиться от своей партнерши, а если он не перестанет впустую растрачивать семя, это приведет к тяжелой болезни.

Джолан Чен в своей книге «Дао любви и секса» цитирует даосского наставника Сунь Сымяо, самого выдающегося врача эпохи Тан (619-906):

«Когда мужчина молод,

Обычно он ничего не ведает о дао,

И даже слышав или читав о нем,

Он едва ли сможет до конца поверить в него и следовать ему.

Когда же он достигает почтенной старости,

То осознает все величие дао,

Но часто это оказывается запоздалым:

Он слишком слаб, чтобы получить его блага сполна».

Джолан сообщает, что в молодости он стремился не отставать от самых последних изысканий современной сексологии, которая делала особый упор на одновременном оргазме партнеров. Занимаясьлюбовью трижды в день с достижением оргазма, он стал очень уставать, а через несколько месяцев заболел. Прошло двенадцать лет, и Джолан решил следовать рекомендациям даосов воздерживаться от эякуляции. Сейчас ему уже за шестьдесят (в этом возрасте большинство мужчин занимаются сексом не слишком часто), но он утверждает, что занимается любовью по несколько раз в день.

«Сейчас мне почти шестьдесят лет — в этом возрасте множество мужчин совершенно перестают заниматься сексом. Но я каждый день, если только не путешествую в одиночестве, обычно занимаюсь любовью несколько раз в день. Часто по воскресеньям я провожу два или три половых акта, а затем весь день езжу на велосипеде, проезжая по двадцать—тридцать миль вечером, перед отходом ко сну, тоже занимаюсь любовью. При этом я ни в малейшей степени не устаю, у меня крепкое здорвье, а мой разум невероятно спокоен. И, кроме того, я застраховал себя от таких проявлений беспомощности, когда мужчина не в силах удовлетворить свою партнершу.

Почему все это стало возможным? Дело в том, что я следую предписаниям даосского врача Сунь Сымяо, который советовал: «Люби сотню раз, но не извергай семени».

Убежденность в том, что эякуляция лишает мужчину драгоценных веществ, необходимых для его физического и духовного здоровья, неоднократно встречается в разнообразной литературе, начиная с трактатов даосов и Аюрведы и заканчивая хасидскими брачными наставлениями тринадцатого столетия. Все эти источники утверждают, что потеря семени способна причинить вред нервной системе, вызвать преждевременное старение послабление мышц, ухудшить зрение и пищеварение и привести к потере энергии.

Вот что говорит доктор Стивен Чен в своей книге «Дао сексологии»:

«Когда мужчина эякулирует, он теряет в среднем примерно одну столовую ложку семени. А согласно научным данным, питательная ценность этого семени равна суммарной ценности двух порций стейка по-нью-йоркски, десяти яиц, шести апельсинов, двух лимонов и лайма. В семени можно найти любые вещества: белки, минералы, витамины и аминокислоты; оно содержит также большое количество животворной энергии. Следовательно, эякуляция означает также огромные потери энергии. Это и объясняет ту усталость, которую мужчина испытывает после семяизвержения».

Последние исследования не привели ученых к единой точке зрения относительно того, в какой мере чрезмерная потеря семени расстраивает здоровье. Наука признает, что потеря семени часто вызывает упадок сил, именно поэтому спортсменам рекомендуют воздерживаться от сношений перед важными выступлениями. На самом деле достаточно рекомендовать им избегать эякуляции, поскольку сам секс, напротив, заряжает энергией.

Я рекомендовал бы будущим спортсменам заниматься любовью перед соревнованиями, но воздерживаться от семяизвержения и тем самым сохранять энергию, усваивая ее всем организмом. Тогда они будут заряжаться силой для занятий спортом, а не терять ее.

По мнению врачей, потеря семени мало что значит для мужчины, поскольку организм вскоре восстановит это семя. Это тоже верно, однако для восстановления семени тоже требуется жизненная сила.

Я считаю, что чем активнее человек расходует свою жизненную силу, тем быстрее он старится. Например, если вы постоянно боретесь с какой-то болезнью, она в конце концов лишит нас сил. Думаю, что нечто подобное происходит и с пожилыми мужчинами, которые заставляют себя эякулировать, — тем самым они расстаются с запасами сил и быстрее стареют. Очевидно, единой точки зрения на пользу воздержания от эякуляции не существует, так что я могу сослаться лишь на свой личный опыт и на опыт тех людей, которые практикуют отказ от эякуляции. Все они очень высокого мнения о его пользе, и для своего возраста такие люди необычайно активны и полны сил. Так, Наполеон Хилл в своем бестселлере «Думай и богатей» тоже упоминает о сохранении семени, называя его одним из важнейших секретов успеха в распоряжении мужчины.

Практиковать воздержание от эякуляции я стал под воздействием даосских трактатов. По моему убеждению, даосская культура, которая в течение тысячелетий ставила сексуальные знания в ряд самых высоких познаний, накопила более основательный опыт по сравнению с современной западной сексологией, которая делает акцент лишь на том, что организм восстанавливает семя, и не видит никаких преимуществ воздержания от эякуляции.

Еще одно достоинство сохранения семени состоит в том, что это поможет вам преодолеть периоды, когда ваше половое влечение будет слабее, чем у вашей партнерши. Для многих мужчин это весьма серьезная проблема, однако ее можно без труда решить. Вам нужно лишь несколько раз воздержаться от эякуляции, и вы обнаружите, что прежняя энергия возвращается к вам. То есть вы можете заниматься любовью, однако эякулировать каждый раз не обязательно. Что же касается психологии, то здесь вам придется изменить свои взгляды на роль эякуляции.

Если считаете, что для вас имеет смысл заниматься любовью лишь когда вы эякулируете, то вам и вашей партнерше нужно более основательно разобраться в этом вопросе. Женщины нередко считают, что, если вы не эякулировали, значит, они не полностью удовлетворили вас. Но поверьте мне, ваша партнерша не будет иметь ничего против, когда увидит выгоды сохранения семени. Когда же вы обнаружите, что оргазм может не зависеть от эякуляции, то сможете почерпнуть немалую пользу от этого открытия.

Другое преимущество воздержания от эякуляции заключается втом, что когда вы проведете после этого два-три половых акта, то удивитесь тому, насколько возросло ваше удовольствие от эякуляции. Вы снова ощутите себя восемнадцатилетним и испытаете очень сильный оргазм.

КОГДА ЭЯКУЛИРУЮТ СЛИШКОМ РЕДКО

Изучив некоторые из предложенных приемов, вы сможете сделать решительный шаг вперед. По моему личному опыту, если уделять слишком много внимания технике отказа от эякуляции, это породит скованность. Есть издания, которые рекомендуют эякулировать один раз на сто половых актов. Сам я однажды воздерживался от эякуляции в течение трех лет и эякулировал один раз на пять или десять актов. Но я заметил за собой некоторую скованность, как и у других мужчин, слишком активно практиковавших воздержание от эякуляции. Когда у них бывало семяизвержение, они уже не ощущали удовольствия, а чувствовали только вину. Мысленно они говорили себе, что, эякулируя, они ускоряют старение, а разум после оргазма очень восприимчив, поэтому такие посылы могут сильно воздействовать на сознание. Так что если вы будете убеждать себя в том, что стареете, организм действительно начнет стареть.

Вот мой совет: необходимо признавать преимущества воздержания от эякуляции, но не становится ее фанатичным поклонником. Сначала следует сохранять семя примерно один раз на пять половых актов. Если же вы хотите установить, как часто вам эякулировать, внимательно прислушайтесь к своему организму, к его реакциям. Если после семяизвержения вы чувствуете себя точно выжатый лимон, то занимаясь любовью в следующий раз, сохраняйте семя. Если же после эякуляции вы чувствуете себя полным сил, то не будет ничего плохого, если вы эякулируете и в следующий раз. Пусть состояние вашей жизненной силы само подсказывает вам, как часто нужно воздерживаться от семяизвержения. И даже если вы никогда не чувствуете упадка сил, будет очень полезно поупражняться в отказе от эякуляции, чтобы к зрелому возрасту вы уже знали, как это делать.

Для тех же, кто регулярно воздерживается от семяизвержения, и не только пользуется преимуществами этой техники, но и страдает от ее недостатков, я рекомендую применить другое

средство и затем понаблюдать за своим самочувствием. Считается, что эякуляция влечет за собой потерю питательных веществ и энергии; могу сказать, опираясь на собственный опыт, что это можно компенсировать «втягиванием» семенной жидкости. И момент кульминации попробуйте не эякулировать, а «втянуть и себя» семенную жидкость при помощи контроля дыхания и сокращения лобково-копчиковой мышцы. Усвойте эту субстанцию всем своим телом; тем самым вы напитаете организм жизненной силой. Поглощение этой субстанции подобно втягиванию концентрированной энергии. Я называю это «выделение субстанции семени», а то, что остается после этого, можно счесть бесполезными отходами. Если вы несколько раз усвоите эту субстанцию семени, а затем эякулируете, то, как правило, будете убеждаться в том, что баланс энергии в вас восстановлен. То, что было утрачено в физическом плане, в энергетическом плане было возвращено при помощи поглощения этой субстанции.

КАК БОРОТЬСЯ С ЗАСТОЕМ СЕМЕНИ

Если вы решили воздерживаться от семяизвержения, то рано или поздно вам придется иметь дело с застоем в тазовой области. После полового акта, не завершившегося эякуляцией, вы можете почувствовать боль в мошонке или ее опухание.

В этом случае вам надо лечь и приступить к давлению на промежность: сильно нажимайте пальцами на область между задним проходом и основанием пениса. Тем самым осуществляется массаж простаты; для этого надо проделать по меньшей мере сотню нажатий. Иногда в таких случаях можно прибегать к технике контроля дыхания и сокращения лобково-копчиковой мышцы. Для этого предельно напрягите данную мышцу, одновременно задержав дыхание, и представьте себе, как энергия выходит из простаты и распространяется по всему организму, в особенности по рукам и ногам.

Вот другой способ избавиться от застоя семени: примите теплый душ, направляя воду в паховую область, оттягивая мошонку книзу. При этом постоянно растирайте круговыми движениями нижнюю часть живота, книзу от пупка. Каждое утро, принимая душ, я выполняю вот что: оттягиваю книзу мошонку такое количество раз, которое соответствует моему возрасту. Это еще одно древнее средство для усиления эрекции и обретения долголетия. Это упражнение можно постоянно выполнять, принимая душ.

От застоя семени можно также избавиться, положив на ночь в паховую область бутылку с теплой водой.

Вам может показаться, что все эти средства не стоят вашего внимания. Однако их достоинства не ограничиваются одним только облегчением застоя семени: они дадут вам возможность чаще заниматься любовью, позволят доставить большее удовольствие партнерше и полнее наслаждаться самому, а также не испытывать упадка сил после полового акта.

Вот еще несколько советов. Если воздержание от семяизвержения дается вам с трудом, возможно, вам нужно пересмотреть свой рацион. Возможно, вы употребляете много пищи, содержащей химические вещества и добавки, или едите слишком много мяса, которое горячит кровь. Попробуйте в течение месяца питаться по-другому и посмотрите, что из этого получится; например, ограничьте потребление мяса, ешьте больше свежих фруктов и овощей, употребляйте меньше переработанной пищи.

Если вы страдаете каким-либо заболеванием простаты, вам придется забыть о сохранении семени до тех пор, пока не вылечитесь. К тому же воздержание от эякуляции может стать причиной неспецифических инфекций мочевыводящих путей. Подобные заболевания необходимо устранить и лишь тогда приступать к освоению приемов, изложенных в этой книге. Китайская медицина и гомеопатия предлагают для лечения таких заболеваний замечательные средства, практически лишенные побочных эффектов.

8. Как удовлетворить женщину во всех отношениях

Один из наших студентов рассказал мне, что освоил приемы контроля эякуляции и без всякого труда мог заниматься любовью так долго, как ему хотелось. Он был крайне доволен собой, поскольку теперь его партнерша получала оргазм практически от каждого полового акта. Но вот что примечательно:

подруга этого мужчины сообщила Диане, что не вполне довольна своей сексуальной жизнью. Тина сказала ей: «Я люблю секс и очень ценю то, что Тим теперь может заниматься любовью дольше, чтобы довести меня до оргазма. Но я чувствую, что мне чего-то не хватает. Это очень трудно описать, но я не ощущаю в полной мере его заботы. Я хорошо себя чувствую и удовлетворена в сексуальном плане, но замечаю, что мы не становимся ближе друг другу, на другой день мне уже сложно вспомнить, что мы занимались любовью. Я надеялась на то, что секс сильнее сплотит нас в нашей повседневной жизни, а этого не происходит».

Женщины часто делятся с Дианой подобными затруднениями. Хотя в одном плане они вполне удовлетворены, в другом им чего-то недостает. Как это можно исправить? Выходом из положения является то, что я называю «искусством энергетической любви». Речь идет о такой разновидности секса, когда вы не только наслаждаетесь физической близостью с партнершей, но и можете выразить друг другу свои чувства и обменяться сексуальной энергией. Такой вид сексуальных отношений помог наладить совместную жизнь множеству пар, особенно таких, у которых секс практически не являлся фактором, скрепляющим их взаимоотношения, хотя на самом деле он является прекраснейшим способом соединять людей.

Возможно, «энергетический секс» — это более мягкая и спокойная разновидность близости по сравнению с той, к которой вы привыкли. Обычный секс я мог бы назвать «жестким сексом»: он привязывает вас к физическому аспекту любви и переключает ваше внимание на сексуальное удовлетворение и оргазм. Для него особенно важны физические свойства: красивое тело, привлекательность, активные движения и бурная ответная реакция. Обычно такой секс предполагает интенсивность и быстроту движений, именно его мы видим в фильмах и романах. «Жесткий секс» вполне может нравиться и удовлетворять вас; он входит в ваш любовный арсенал, но если вы видите в нем единственный источник сексуального наслаждения, то ваша партнерша может в итоге разочароваться в нем, а вслед за ней и вы сами.

Если кто-нибудь уже вызывал у вашей партнерши переживания вроде тех, речь о которых пойдет далее, то будьте уверены: ей захочется испытать подобное снова. А если вы не окружите ее лаской и нежностью, то вскоре она найдет того, кто сделает это вместо вас.

Если вы сможете включить в свой любовный репертуар по меньшей мере один сеанс «энергетического секса» в неделю, ваша любимая ни за что не захочет с вами расстаться, поскольку подобная разновидность секса известна очень немногим мужчинам. Большинство мужчин осведомлены относительно клитора и точки G, они знают все позиции и умеют совершать фрикции; о нежной и ласковой прелюдии им тоже известно, но едва они входят в йони, как заложенная в них программа начинает брать верх. Они ускоряются, и мысли их тоже ускоряются: «Нельзя кончить слишком быстро», «Я должен продержаться долго, чтобы она поняла, что я хороший любовник», «Нужно довести ее до оргазма». Напряжение начинает накапливаться, движения усиливаются, дыхание учащается; мужчина ускоряет темп и закрывает глаза — он хочет «сделать все как следует». Для большинства людей секс выглядит именно так — это тяжелый физический труд.

Однако вы можете решить не быть «нормальным» в постели, а быть не таким, как все. Как это сделать? Давайте взглянем на секс с энергетической, а не физиологической точки зрения. Нужно сосредоточиться на энергетическом обмене, сопровождающем половой акт.

Я не хочу сказать, что любовью следует заниматься только так. Если вы добавите этот способ проявления любви в свой джентльменский набор, то станете лучшим любовником, чем большинство мужчин.

Сосредоточившись на обмене энергиями, вы открываете для себя целое множество приемов, которыми сможете воспользоваться; вместе с любимой вы откроете для себя новое сексуальное измерение.

СЕКС С ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

По утверждению современных физиков, все предметы образованы энергетическими колебаниями различной частоты. Когда вы занимаетесь любовью, ваши энергетические поля соединяются и проникают друг в друга. Эти энергетические поля, или ауры, были сфотографированы с помощью Кирлиан-эффекта. Как показал этот метод, когда два человека обмениваются негативными мыслями, их энергетические тела отделяются друг от друга. Когда же их посылы друг другу наполнены любовью, пи энергетические тела сливаются, так что трудно понять, где оканчивается одно и начинается другое. Именно поэтому во время занятий любовью вы и ваша партнерша подчас

чувствуете себя одним целым. Если же ваши энергетические тела колеблются с одной частотой и впадают в резонанс, возникает ощущение гармонии; иногда это называется слиянием эфирныхтел.

Большинству людей энергетический секс покажется новинкой, поскольку наука еще не вполне освоилась со сравнительно новым энергетическим подходом к миру. Наше осознание самих себя как энергии находится еще в зародыше. Однако индийская, китайская, да и многие первобытные культуры столетиями делали акцент именно на энергетической сущности человека. В индуистской традиции жизненная сила называется кундалини или шакти, а у китайцев она получила название ци. Ее называют также сексуальной энергией, психической энергией, физической энергией, нервной энергией, духовной энергией и просто жизненной силой. То, как мы используем и ощущаем эту энергию, зависит оттого, как мы се называем.

Индийцы и китайцы были убеждены, что эта жизненная сила хранится у основания спины, словно в особой емкости, и является бесконечным источником духовной энергии. Часто ее изображали в виде спящей змеи, что имело как духовный, так и сексуальный подтекст. Вызывая в сознании образ змеи, человек вторгается в область духовных и сексуальных энергий и пробуждает их. А индуизм даже ставил перед людьми задачу пробудить энергию кундалини в сексуальном энергетическом центре и донести ее до высших центров тела, чтобы расширить сознание и достичь просветления, явственного ощущения Бога. Вы тоже можете пробудить эту энергию и направить ее в высшие чакры для достижения высокого состояния медитации. Самостоятельное пробуждение кундалини и направление ее из сексуального энергетического центра во все остальные центры называется «белой тантрой».

Когда же пара совместно медитирует, чтобы пробудить духовную и сексуальную энергию, тем самым достичь высших состояний сознания, это называется «красной тантрой». Это один из самых быстрых способов пробудить энергию кундалини. Я считаю, что красная тантра — гораздо более мощная разновидность медитации по сравнению с белой тантрой, которой я занимался много лет. Мужчина и женщина идеально дополняют друг друга, одновременно являясь противоположностями. Когда они соединяются, возникает своего рода «цепь», из которой можно черпать неограниченное количество энергии.

Древние китайцы уподобляли мужскую энергию огню, в то время как женскую считали водой. Если вы не знаете сексуальных секретов и не пользуетесь ими, эта вода неизменно будет заливать огонь. Другими словами, если вы эякулируете, то ваш огонь гаснет, в то время как течение воды не прекращается. Те же, кто овладел искусством любви, знают, что целью союза огня и воды является не тушение пламени, а нагревание воды до тех пор, пока она не превратится в пар, который, поднимаясь вверх, наполнит тела обоих партнеров энергией. Занимаясь любовью по этому способу, вы сосредоточиваетесь не только на физических ощущениях, но и на энергетическом обмене, который осуществляется между вами. Это доставляет совершенно иные ощущения от занятий сексом.

Работая с энергией, важно знать, где располагаются главные энергетические центры тела. Подобно тому как органы тела отвечают за ваше физическое самочувствие, эти центры определяют ваше энергетическое самочувствие. Выше уже говорилось о том, что существует семь чакр, которые располагаются по вертикали вдоль позвоночника. Первая чакра расположена в основании спины и считается центром, ответственным за основные инстинкты, поддерживающие жизнь. Седьмая чакра, расположенная у темени, считается звеном связи с духовным планом. Между ними располагаются вторая чакра (нервное сплетение над гениталиями; отвечает за инстинкты и половое влечение), третья чакра (солнечное сплетение; отвечает за эмоции и волю), четвертая чакра (сердце; отвечает за любовь и участие), пятая чакра (щитовидная железа; руководит самовыражением, общением и творчеством) и шестая чакра (находится в середине лба, между бровями; отвечает за интуицию и духовное зрение).

В повседневной жизни некоторые энергетические центры отключаются или испускают более низкие колебания, чем у вашей партнерши, в то время как другие центры слишком активны и деятельны. Когда же вы соединяетесь, чтобы заняться любовью, ваши колебания часто не совпадают по частоте, возможно, по причине того, что в тот день вы общались с неприятными для вас людьми или получили плохие известия. В результате вы слегка «прикрываете» сердечный центр, чтобы защититься. Возможно, ваша партнерша в тот же день решала совершенно иные проблемы, которые требовали от нее много думать и принимать множество решений. Ее энергии сосредоточились в основном в голове, совершая колебания очень высокой частоты, в то время как эмоциональные и физические центры этой энергии лишились.

В результате, когда вы сближаетесь, чтобы заняться любовью, между вами царит полная

дисгармония. Вам очень повезет, если хотя бы к последним минутам вашего интимного общения эта дисгармония начнет исчезать. Впрочем, если ваши сексуальные переживания будут достаточно интенсивными, то, по крайней мере ваши сексуальные центры, окажутся в резонансе.

Если смотреть на секс с энергетической перспективы, то часть своего внимания в процессе занятий сексом вам придется уделить установлению гармонии между энергетическими центрами, но будет еще лучше, если вы сделаете это прежде, чем ляжете в постель. Ниже я подробнее расскажу о том, как это сделать. Я также снабжу вас подробным руководством по искусству энергетического секса, воспользуйтесь им, и вы убедитесь в том, что можете удовлетворить партнершу на всех «уровнях ее существа».

Есть отличный способ повысить частоту колебания во всех чакрах, — это сочетание обмена сексуальной энергии с созданием мысленных образов. Одним из аспектов энергетического секса является установление резонанса между вашими чакрами и чакрами партнерши. Это можно сделать, обмениваясь энергией на физическом уровне (зрительный контакт и контроль дыхания); движение энергии можно усилить при помощи сокращения лобково-копчиковой мышцы, которая освобождает кундалини.

ПРИЕМЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СЕКСА

Сейчас я познакомлю вас с техникой, которая поможет достичь резонанса ваших энергий с энергиями партнерши и получить удовлетворение на всех уровнях. Эта техника особенно хорошо устанавливает гармонию между сексуальными чакрами, если партнеры обладают разными половыми потребностями. Она хорошо помогает при таких затруднениях, как импотенция, преждевременная эякуляция, фригидность и пониженное сексуальное желание. При любом из этих расстройств предлагаемое упражнение следует выполнять ежедневно в течение недели, а затем по крайней мере дважды в неделю. Даже если вы уже немолоды и какое-то время не занимались сексом, эта техника пробудит и восстановит ваше сексуальное желание.

Один из наших студентов познакомил с этой техникой своего семидесятилетнего отца, который недавно женился и не мог удовлетворить свою семидесятипятилетнюю жену (дисбаланс в их сексуальной энергии вызывал у него стресс). Молодожен отреагировал так: «Это прекрасная позиция, потому что мне не нужна сильная эрекция, чтобы оставаться внутри жены».

Это лучшая техника, позволяющая вам оставаться внутри партнерши, даже если у вас не наступила эрекция. А тепло и влага через некоторое время обязательно «заведут» вас. Отец нашего студента говорил: «Если не в первый, то по крайней мере на третий день использования этого приема я вернул себе твердую эрекцию и снова был готов заниматься сексом. Иногда же, когда вводил в партнершу мягкий пенис, она сама доводила себя до оргазма, и от этого у меня снова наступала эрекция».

«Позиция ножниц»

Женщина лежит на спине; вы лежите под углом к ней на правом боку; вам обоим должно быть удобно. Возможно, вам будет удобнее, если вы положите под голову подушку. Партнерша кладет правую ногу между ваших ног, а левую — поверх вашего бедра, образуя тем самым ножницы. Лингам, независимо от наличия эрекции, вводите в ее йони. Если он совершенно мягок, то прижмите его к малым половым губам.

Эта техника не потребует от вас никаких движений. Теперь приступайте к упражнению: расслабляйтесь, подстраиваясь друг к другу, чувствуйте друг друга. Вы оба должны сосредоточиться на области гениталий. Теперь закройте глаза и мысленно представляйте себе оранжевый энергетический шар, который излучает энергию, словно солнце. Это откроет пробуждение кунда-лини, сексуальной и духовной энергии.

Теперь сделайте вдох, расслабьте и напрягите лобково-копчиковую мышцу. Делая выдох, направляйте энергию через лингам по телу партнерши, от йони до темени. Теперь снова вдохните, оттягивая эту энергию обратно, от темени партнерши через ее половые органы по направлению к своему темени. То же самое проделывает и ваша партнерша, мысленно она смешивает свою энергию с вашей.

Представляя себе это движение энергии в течение нескольких минут, расслабьтесь и начинайте входить в медитативное состояние, прислушиваясь к своим чувствам. Продолжайте медитировать таким образом в течение примерно тридцати минут. Таким образом можно связать семь чакр мужчины с семью чакрами женщины и поднять уровень сознания партнеров набольшую высоту при помощи

смешения их энергий.

Если до или после этого упражнения вам захочется заняться любовью привычным способом, то не отказывайте себе в этом, но в процессе самого упражнения не делайте никаких движений, — женщина может лишь время от времени сокращать мышцы влагалища, чтобы поддерживать вашу эрекцию. Партнеры здесь должны не стремиться к получению оргазма, а сосредоточиться на энергетическом обмене.

По сообщениям некоторых наших студентов, энергетический секс вызывал у них ощущение того, что они покидают свои тела, что энергии партнеров сливаются воедино, что между ними укрепляется эмоциональная, физическая и духовная связь, то есть, были налицо те же ощущения, которые дает медитация. Некоторые даже утверждали, что у них возникало чувство единения, полного единения с мирозданием.

Следующее упражнение поможет вам настроиться на энергию партнерши при помощи рук. Его следует выполнять, сидя напротив друг друга на полу или на стульях.

Ощутите энергию с помощью рук

Партнеры удобно располагаются напротив друг друга и берутся за руки. Вы закрываете глаза и глубоко дышите; расслабляетесь. Теперь представьте себе, что у вас осталось одно-единственное средство общения, — чувствовать энергию при помощи рук. Вы оба стараетесь уловить чувства друг друга.

Теперь; не открывая глаз, отведите ладони примерно на 4 см от ладоней партнерши и почувствуйте возникшее между вами энергетическое поле. Возможно, осязая этот энергетический объект, вы почувствуете тепло или щекочущее ощущение. Осознав свою способность чувствовать энергию, вы сможете очень остро чувствовать энергетическое поле между вашими руками. Выполняйте это упражнение в течение трех—пяти минут; затем поделитесь друг с другом своими ощущениями.

А вот простейшая разновидность энергетического секса, которую можно практиковать не только с любимой женщиной, но и с любым человеком, с которым вы хотите соединиться на более глубоком уровне. Можно также пользоваться этой техникой вместе с партнершей в качестве подготовки к обычному сексу.

Дыхание чакрами

Сядьте друг напротив друга. Закройте глаза; в это время ваша партнерша должна осторожно касаться каждой из ваших чакр. Когда она касается одной из чакр, представляйте себе, что этот энергетический центр пробуждается к жизни. Ваша партнерша может усилить свой энергетический посыл, сокращая лобково-копчиковую мышцу. Сжимая ее, она делает вдох и представляет себе, как в ее сексуальной чакре накапливается энергия, Выдыхая, она должна представить себе, как энергия течет по ее руке и пальцам в вашу чакру (этот посыл она может усилить, сократив и расслабив лобково-копчиковую мышцу). Это сокращение она повторяет, касаясь каждой из ваших чакр.

Касаясь пятой чакры (горло), она говорит: «Это откроет центр общения, чтобы ты мог выразить свои искренние чувства и сердечные желания».

Касаясь четвертой чакры (сердце), она говорит; «Это откроет твое сердце, чтобы оно приняло мою любовь». Касаясь области солнечного сплетения, она говорит: «Это придаст тебе смелости и силы на каждый день».

Касаясь сексуальной чакры, она говорит: «Это сделает тебя открытым для сексуального наслаждения и страсти». Затем ваша партнерша закрывает глаза, и вы проделываете то же самое с ней; не забывайте использовать лобково-копчиковую мышцу, чтобы усилить энергетический посыл. Когда вы завершите эту процедуру, продолжайте спокойно сидеть с открытыми глазами. Дышите в такт друг другу, поддерживайте зрительный контакт, сосредоточьтесь на своем дыхании, чтобы ваш разум ни на что не отвлекался.

Попросите партнершу дышать с вами в такт и попробуйте дышать вместе, словно одно тело. Продолжая смотреть в глаза друг другу, представьте себе, что вы дышите через третий глаз. Вдыхая, представляйте себе, что из третьего глаза вашей партнерши выходит пар, который попадает в ваш третий глаз. Выдыхая, смешивайте ее пар со своим и направляйте эту смесь в ей третий глаз. Проделайте десять—пятнадцать таких дыхательных циклов.

По желанию можно использовать лобково-копчиковую. мышцу для усиления энергетического посыла. Ваша партнерша, вдыхая и выдыхая через третий глаз, делает то же самое. Проделывая это, вы устанавливаете гармонию в ваших зрительных ощущениях.

Теперь сделайте то же самое с горловой чакрой, отвечающей за общение, чтобы в ваших отношениях воцарилась гармония; с сердечной чакрой, чтобы ваша любовь наполнилась гармонией; с чакрой солнечного сплетения, чтобы энергия каждого из вас гармонично соединилась с энергией . другого; с сексуальной чакрой, чтобы ваши сексуальные энергии, обретя гармонию, вошли в резонанс.

При помощи этого упражнения вы сможете проникнуть в энергетические тела друг друга и соединить свои энергетические сущности в одно целое так, чтобы соответствующие энергетические центры каждого из вас колебались с одинаковой частотой.

Выполнив дыхание чакрами, можете переходить к следующему этапу, который призван установить гармонию между сексуальным и сердечным энергетическими центрами.

Круговорот любви и страсти

Партнерша кладет правую руку поверх вашей сердечной чакры, а левой охватывает ваши половые органы. Положите правую руку поверх ее сердечного центра, а левую — на ее йони. Это должно одновременно пробудить в вас любовь и страсть, чтобы, приступив к занятиям любовью, вы смогли направить к сердцу свой сексуальный пыл. При этом партнерша не только чувствует силу вашей страсти, но и одновременно принимает любовь, которую вы излучаете. Тем самым вы не просто занимаетесь сексом, а переходите к особому виду занятий любовью. Это упражнение нужно делать в течение двух-трех минут.

Если эти энергетические центры открылись, вы оба можете убрать руки и предаться сексу, то есть соединению без контакта половых органов. Вы начинаете с того, что посыла-

ете энергию через свой лингам к йони любимой. Делая вдох, втягивайте эту энергию вместе с ее.влагалищной субстанцией обратно в свой лингам. Выдыхая, направьте энергию обратно, и так далее. Для того чтобы усилить энергетический посыл, напрягайте лобково-копчиковую мышцу во время вдоха, а выдыхая, расслабляйте ее. Ваша партнерша должна чувствовать, как энергия входит в нее.

Через несколько минут остановитесь и скажите: «Я готов принимать энергию». Когда партнерша будет на выдохе посылать вам энергию через йони, постарайтесь ощутить, входит ли ее энергия в ваш лингам, чтобы смешаться с вашей энергией. После того как вы закончили посылать энергию, начните дышать в такт друг другу, «дыша» из лингама в йони и обратно, соблюдая ритм и становясь единым целым.

Теперь мысленно продолжите свой выдох и представьте себе, как ваш лингам посылает энергию не только в йони партнерши, но и в ее сердце. На вдохе забирайте энергию обратно, от сердца через йони в лингам, и дальше — к своему сердцу. Продолжайте таким образом смешивать ваши субстанции в течение нескольких минут.

Переходим к следующему этапу. Ваша партнерша садится вам на колено лицом к вам; вы сидите на стуле или располагаетесь на кровати, скрестив ноги. Партнерша может подложить подушку, чтобы ее вес распространялся равномернее; спину держите прямо. Введите лингам в йони или просто прикоснитесь к ней лингамом. Обнимая друг друга, прижмитесь сердечным и сексуальным энергетическими центрами, соединившись в единое целое. Теперь, при помощи дыхания, мысленных представлений и сокращения лобково-копчиковой мышцы, пошлите энергию через лингам. Продолжайте направлять и забирать обратно энергию, но на сей раз поднимайте ее уже до области языка (это еще один центр, производящий тонкие телесные субстанции); ваша партнерша делает то же самое.

После нескольких циклов одновременно задержите дыхание и на выдохе соприкоснитесь языками. Часто в этот момент можно почувствовать, как между ними проскакивает искра, -- это подлинно волшебное мгновение; так случается, если энергии накопилось достаточно много. На выдохе освободите энергию и направьте ее обратно вниз. Так ваш любовный акт позволит создать круговорот энергии и субстанций с внутренним и внешним кругами.

Проделайте по меньшей мере десять таких циклов, затем остановитесь и обнимите друг друга. Внимательно ощущайте энергию, которую каждый из вас излучает всем своим телом, растворитесь в

этой энергии. Вы должны ощущать практически любое свое движение — вы вполне можете чуть раскачиваться вперед и назад, но при этом полностью сосредоточиться на текущем моменте.

Продолжайте сеанс энергетического секса примерно сорок минут, чередуя дыхательные циклы с периодами полного покоя. Помните: от вас требуется не испытать оргазм, а сосредоточиться на настоящем моменте, смешивать свою энергию с энергией партнерши и поглощать ее, ощущать «долинный оргазм». Этот сеанс может завершиться оргазмом, но оргазмом самого тонкого свойства.

Четыре эти сексуальные техники прекрасно помогают привыкнуть к занятиям любовью, непохожим на те, к которым вы привыкли. Думаю, будет прекрасно, если по прошествии этих сорока минут вы позанимаетесь любовью как обычно. Однако для того чтобы в полной мере оценить энергетический секс, позвольте себе насладиться им самим и ничем не сопровождать его. По окончании можно сходить в кино или где-нибудь поужинать; прислушайтесь к себе и посмотрите, как вы себя чувствуете в этом энергетическим пространстве. Весь вечер вы будете ощущать тесную связь друг с другом, а возвратившись домой сможете позаниматься любовью, если захотите.

Энергетический секс позволит вам выразить свою сексуальность и глубокие чувства без полового акта.

Энергетическим сексом можно заниматься даже в одежде, прежде чем перейти к обычному сексу, особенно если у вас новая партнерша. Если после сеанса вы почувствуете напряжение в половых органах, вам потребуется рассеять энергию по всему организму при помощи одной из техник, которые были описаны в предыдущей главе. Когда же освоитесь с приемами энергетического секса, уверен, вам захочется попробовать следующее.

Энергетический секс в грех стадиях

Внимательно изучите текст этого упражнения, чтобы впоследствии применить кое-что из него на практике и посмотреть, какие ощущения оно вызывает у вас и вашей партнерши. Сначала упражнение может показаться вам немного

странным, но уверяю вас, что с течением времени оно принесет вам более приятные ощущения, чем любая другая, разновидность секса.

Энергетический секс в трех стадиях -— это очень мощная техника. Она способна изменить ваши отношения,

Первая стадия. Энергетическая подстройка.

Сначала избавьтесь от всех негативных энергий, которые могли усвоить в течение дня, — примите душ или прогуляйтесь. Затем сядьте вместе, спина к спине. Дышите синхронно, подстраиваясь к дыханию друг друга. При помощи лобково-копчиковой мышцы поднимите энергию в верхнюю часть спины; вдыхая и задерживая дыхание, представляйте себе, как энергия поднимается в эту область. На выдохе ; спустите энергию вниз. Это позволит привести ваши энергии в состояние равновесия и гармонии. Можете смотреть на этот этап как на совместную медитацию.

Вторая стадия. Пробуждение сердца.

Через несколько минут повернитесь лицом друг к другу и нежно посмотрите в глаза — они являются зеркалом души. Снова дышите в такт. Сейчас наступает время прощать,. исцелять, открываться друг другу; Положите руку поверх

сердечной чакры партнерши и произнесите: «Пусть это пробудит твое сердце, чтобы оно приняло мою любовь». Затем то же самое делает ваша партнерша. Когда вы будете проходить этот этап во второй раз, присоедините к нему упражнения по дыханию чакрами.

Третьястадия. Секс.

С разрешения своей любимой пошлите ей свою энергию и свою любовь через лингам в ее. йони при помощи лобково-копчиковой мышцы, дыхания и мысленных образов; спросите партнершу, чувствует ли она энергию, целительную силу и любовь, которые вы послали ей: Затем попросите ее послать вам энергию йони тем же способом. Когда она сделает это, выдохните и вообразите себе, что вы поглощаете эту энергию. Покажите партнерше, как сильно это подействовало на вас, издав звук «а-аххх», поскольку это придаст ей уверенности. По мере того как энергия начнет подниматься по вашему телу, направьте ее из своего сердца в ее сердце через сексуальную чакру, чтобы энергия описывала

нечто вроде буквы U. Попросите партнершу сесть к вам на колени, но не спешите входить в нее. Сосредоточьтесь на том, как энергия циркулирует между вами благодаря соприкосновению языков. Слегка раскачиваясь вперед и назад, вы можете ощутить эрекцию; вводя лингам в йони, продолжайте дышать в прежнем ритме. Проделайте пять—десять таких дыхательных; циклов, после чего остановитесь, и поглащяйте энергию, всей душой наслаждаясь соединением с партнершей. Теперь вы можете ласкать, возбуждать, дразнить и нежить друг друга, переходя к занятиям любовью, Когда возбуждение вашей партнерши начнет нарастать, позвольте ей двигать бедрами, танцуя на вашем лингаме.

Чтобы она могла делать любые движения, какие захочет, прибегните к средствам контроля эякуляции. Двигайтесь вместе с ней; затем, почувствовав приближение оргазма, поглотите накопившуюся энергию и насладитесь молчанием; Затем снова доведите энергию до уровня кульминации и снова сдержите оргазм. Повторите все снова, и, приблизившись к следующему оргазму, снова погасите энергию, наслаждаясь этим процессом. Поднимите подбородок вверх, заблокировав энергию; задержите дыхание, напрягите лобково-копчиковую мышцу и попросите партнершу сделать то же самое.

Теперь устраните все эти преграды и освободитесь. Почувствуйте, как энергия разливается по всему вашему телу, словно вы попали под мощный поток света. Если решите на этом закончить, то лягте головой к ногам партнерши, поло-

жите ту руку, которая оказалась внизу, на сердечные центры друг друга, и растворитесь в энергии.

Или же, по желанию, вы можете завершить сеанс, перейдя в ту позицию, в которой ваша партнерша привыкла испытывать оргазм, или в ту, в которой вам удобно заниматься любовью, Воспользуйтесь техниками контроля эякуляции, чтобы ваша партнерша сумела насладиться сполна. Не удивляйтесь, если она испытает несколько оргазмов подряд. Затем и вы можете испытать оргазм после нее или одновременно с ней, или же подойдите к пику еще несколько раз и, наконец, испытаете очень сильный оргазм. Пока вы будете продлевать выдох, у вас сохранятся ощущения того, что вы сокращаете лобково-копчиковую мышцу. Испытав оргазм, проведите еще десять минут, целуясь, обнимая друг друга, обмениваясь ласками или разговаривая.

Если вы не завершите сеанс именно так, как написано, или решите несколько изменить его ход, можете свободно делать это,

хотя как-нибудь все же попытайтесь провести сеанс именно так, как написано. Если в первый раз у вас не все получится или вы не ощутите должного эффекта, попробуйте еще раз.

Энергетический секс в три стадии — это очень мощная техника. Она способна изменить вашу совместную жизнь и ваши чувства друг к другу.

Для тех пар, которые постоянно ищут чего-то нового и увлекательного в сексе, энергетический секс прекрасно дополнит те разновидности любовного союза, которые они уже используют. Что касается одиноких мужчин, которые пока не нашли партнершу, но хотят произвести впечатление хороших любовников, то эта техника — один из величайших секретов, которые могу им открыть. На своих семинарах я неоднократно обучал этой технике одиноких мужчин, которые затем пробовали ее со своими подругами, и затем сообщали мне, что женщины буквально теряют голову от такого секса. Многие даже говорили, что их партнерши плакали от радости. Это объясняется тем, что женщины очень долго ждали, когда их будут любить подобным образом, так что в итоге энергетический секс избавил их от громадного напряжения. Энергетический секс — непревзойденная техника для удовлетворения обоих партнеров на всех уровнях их существа; он делает занятия любовью незабываемыми, радостными и неповторимыми.

ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ

Упражняться в этих техниках без партнерши затруднительно. В этом случае вы можете лишь вообразить свою партнершу, посылая и получая любовь и сексуальную энергию при помощи дыхания и сокращения лобково-копчиковой мышцы. Это позволяет энергии отыскивать нужные пути в вашем разуме и теле, так что когда вы наконец обретете партнершу, эта техника дастся вам легче.

Читая об этих техниках и упражняясь с ними при помощи воображения, вы уже делаете шаг вперед. Однако лишь применив их на деле, с партнершей, вы сможете полностью оценить их и почувствовать, насколько глубокое духовное и душевное удовлетворение они доставляют женщине.

На моих семинарах одинокие мужчины часто выражают беспокойство о том, что им не с кем упражняться в этих техниках, что они не настолько уверены в себе, чтобы пробовать их с новыми партнершами. Тогда Диана на своих семинарах связалась с несколькими женщинами, опытными в искусстве тантры и горевшими желанием обучать других этому искусству священной любви. Мы познакомили их лишь с теми мужчинами, которые искренне желали учиться тантре и которые хотели встречаться с этими женщинами, чтобы выяснить, возникнетли между ними взаимное влечение.

В древности при храмах Афродиты, богини чувственной любви, жили особые женщины. Это были храмовые жрицы, которые использовали свои навыки в искусстве любви для исцеления и преображения людей, чтобы дать мужчинам явственно ощутить богиню любви Афродиту и прикоснуться к источнику святости.

Один из моих учеников после пары встреч с девушкой по имени Жасмин поведал мне следующую историю.

«Я чувствовал себя, словно в руках нежной и ласковой богини. Я ощутил, что могу достигать высших пределов наслаждения и при этом не бояться эякулировать слишком быстро. Я настолько доверился ей, что все больше и больше открывал ей свое сердце, и с ее помощью смог рассказать о том, что чувствовал. Это был бесценный опыт; я научился доставлять женщине большее наслаждение — как физическое, так и эмоциональное.

Я испытал облегчение, так как получил возможность задавать вопросы и получать советы, и при этом меня не обижали, как это бывало прежде. Я восемь лет был женат, и последние три года моего брака были очень тяжелыми. Жена постоянно критиковала меня за то, что я не могу заниматься любовью достаточно долго, так что сексом мы практически не занимались. А когда мы расстались, то всякий раз, когда знакомился с женщиной, боялся заходить с ней слишком далеко, чтобы она не узнала, что я плохой любовник. Недавно познакомился с женщиной, которая мне очень понравилась, но несмотря на то, что я читал кое-что о тантре, не спешил знакомить ее с этим учением, опасаясь все перепугать. Однако теперь, обучившись у Жасмин, чувствую себя куда увереннее и готов познакомить свою подругу с тантрой. Словом, я получил неоценимый опыт».

9. Энергия шакти: женская сила

Многие древние культуры включали в себя традиции, прославлявшие женское начало. Женщина считалась воплощением чувства и хранительницей творческого начала. Она дала начало жизни, и древние культуры славили в ее лице основательницу рода. А поскольку каждый человек появлялся на свет через йони, люди поклонялись и самой йони.

Мужчины поклонялись йони в храмах, где стояли громадные каменные изваяния, изображавшие йони. Сегодня же большинство мужчин тоже ценят йони, однако молиться ей им и в голову не приходит. Когда-то йони считали источником всей жизни, и мне кажется, что представительницы древних культур не испытывали никаких проблем со своей йони и сексуальной энергией.

В индуистской мифологии женское начало, женскую энергию олицетворяет богиня Шакти. Эта женская сила, или шакти, присутствует как в мужчинах, так и в женщинах, однако хранительницами этой энергии считаются только женщины. В тантрических писаниях древней Индии энергию шакти называли безграничной, считая, что она не имеет пределов. Будучи разбужена, эта духовная и сексуальная сила открывает в женщинах божественную природу и наделяет их силой. И если мужчина и женщина осознали, что такое энергия шакти, то вместе они могут черпать ее безграничную силу, учиться распознавать и творчески применять ее.

В течение более чем двух тысячелетий женская энергия шакти подавлялась, и лишь теперь она начинает пробуждаться. Впервые подлинное ее пробуждение началось около тридцати лет назад, когда движение за права женщин заставило явственно ощутить присутствие в мире женской энергии. Женщины распространили свое влияние на сферы бизнеса, политики, духовной культуры, но это была лишь первая стадия пробуждения шакти. Сегодня многие женщины уже переходят от эмансипации к пробуждению внутри себя архетипа богини или жрицы. Это не подрывает их успехов на деловом, политическом и общественном поприще, — женщины меньше пользуются мужской энергией для достижения своих целей и вместо этого сосредоточиваются на взаимосвязи и взаимоотношениях вещей; и экологические проблемы волнуют их больше, чем экономические.

Вскоре женщины выпустят на свободу подлинную энергию шакти, которая исцелит мир от недугов, одолевающих его в наши дни. Этой силе суждено было пробудиться именно на данном этапе нашей истории. И женщины, и мужчины будут активнее осваивать энергию шакти, женскую энергию, чтобы мир стал более гармоничным.

Почему же женская энергия шакти подавлялась более двух тысяч лет подряд? Причина заключается в том, что мужчины испугались бурной сексуальной энергии женщины и начали подавлять ее. Как мужчины, так и женщины, должны учиться пробуждать спящую женскую сексуальную энергию и не бояться ее, а усваивать и радоваться ей. А когда в женщине пробуждается сексуальная энергия, часто одновременно с ней пробуждается и духовная энергия. Женщина начинает острее ощущать свою божественную сущность, яснее распознавать в себе богиню. Иногда мужчины для просветления духа прибегают к безбрачию; женский же путь к просветлению, согласно тантрическим писаниям, лежит через электрический разряд энергии оргазма.

В наши дни женщины становятся более оргазмичными, свободнее управляют своей сексуальной энергией, и это лишь начало их пробуждения. Энергетический потенциал женского оргазма практически безграничен.

ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

На занятиях, где мы обучали тому, как испытывать оргазм, многие женщины сообщали, что во время оргазма выделяют большое количество прозрачной жидкости. Да, женщины тоже эякулируют! Говоря об этом, я не имею в виду выделения, появляющиеся при половом акте. Я говорю об эякуляции.

В древних текстах это вещество получило название «амрита», или божественный нектар. Возможно, раньше я удивил вас, утверждая, что мужчина может испытывать оргазм без эякуляции, а теперь скажу, что женщина может эякулировать при оргазме. Здесь кроется некоторое противоречие, однако тот, кто сам убедился в этом, не подвергнет мои слова сомнению, поскольку знает, что это такое и как это выглядит.

Большинство врачей и многие сексологи не признают существования женской эякуляции, или говорят, что это обычные влагалищные выделения, порожденные сексуальным возбуждением, и что у некоторых женщин эти выделения чрезмерно обильны.

О женской эякуляции упоминают писания древнекитайских даосов и древнеиндийских тантристов; говорит о ней и Гален, знаменитый врач второго столетия. В 1672 году голландский анатом де Грааф упоминал о женской эякуляции как о «потоке», а ван де Вельде в своей книге «Идеальный брак» указывал, что во время оргазма женщина выделяет жидкость.

Однако прорыв в изучении человеческой сексуальности был совершен в 1980 году; его совершили ученые Джон Перри и Беверли Уиппл. Они отсняли на пленку момент того, как женщина во время оргазма выделяла прозрачную жидкость. Многие врачи объявили, что это была моча и приписали все простому недержанию. Но Перри и Уиппл провели лабораторный анализ и обнаружили, что эти выделения не имеют ничего общего ни с мочой, ни с влагалищным секретом, как это утверждали другие врачи. Как и продукт мужской эякуляции, эта жидкость была богата простатической кислотой, фосфатазой и соединениями глюконовой кислоты, но в отличие от мочи, содержала мало мочевины и креатинина.

Перри и Уиппл обнаружили, что расширенная стимуляция точки Джи очень часто приводила к выделению этой жидкости. Точка Джи в древних текстах называлась «сокровенным местом», а жидкость считалась божественным нектаром. Большинству женщин такая терминология нравится куда больше, чем медицинская.

Однаженщина как-то сообщила Диане, что когда она мастурбировала в молодости, то при оргазме почти всегда выделяла эту жидкость. Но когда это впервые случилось при оргазме с мужчиной, тот заявил ей, что она «намочила постель». Женщина так смутилась из-за этого, что научилась сдерживать эякуляцию.

Мне кажется, подобное происходило со многими женщинами. И самое печальное здесь то, что женщины лишаются возможности полностью раскрепоститься во время оргазма. Но если вы скажете своей любимой, что она благословляет вас божественным нектаром из своего священного места, ваша партнерша будет с удовольствием отдаваться этому ощущению. Иногда такой оргазм может сопровождаться смехом, слезами и словами любви, и для вас обоих это будет прекрасным переживанием.

Многие женщины очень бы обрадовались, если бы ученые наконец смогли объяснить, что же женщины испытывали все эти годы. Как производится жидкость, выделяемая при оргазме, пока точно не известно. Вырабатывается она бартолиновыми железами, которые располагаются по обеим сторонам преддверия влагалища, а по цвету варьируется от прозрачной до слегка матовой. Эта жидкость может иметь вяжущий или сладковатый вкус, или вовсе не иметь вкуса, а поскольку она выделяется через уретру, то первые ее капли могут обладать солоноватым привкусом мочи.

Я убежден, что большинство женщин подавляют выделение этой жидкости, амриты, поскольку перед самым выделением этой жидкости они принимают свои ощущения за позыв к мочеиспусканию, который просто блокируют, поскольку смущаются из-за боязни обмочиться. Но если они знают о существовании амриты и о своей способности эякулировать, они перестают блокировать эякуляцию. И что страшного случится, если сначала действительно выйдет несколько капель мочи? Энергия, которая высвобождается с истечением амриты, гораздо важнее беспокойства из-за этих нескольких капель. (Сейчас в продаже можно встретить видеозаписи, на которых вы увидите, как из влагалища женщины обильно извергаются струи жидкости. Однако согласно последним исследованиям доктора Джона Перри, количество жидкости, вытекающей из области точки: Джи во время женского оргазма, в большинстве случаев не превосходит количество мужского семени, выбрасываемого при эякуляции. Следовательно, все остальное сверх этого количества является мочой.) Поэтому когда вы ласкаете партнершу, можете подстелить полотенце, чтобы ей было спокойнее, и сказать ей: «Если во время ласк ты почувствуешь что-то вроде позыва помочиться, не сдерживай себя». Моча стерильна, и она никак не сможет вам повредить, а вот если женщина начнет выделять амриту, ее оргазм будет гораздо более сильным.

Истечение амриты теоретически может происходить у любой женщины. Оно не всякий раз происходит, и не всякая техника полового акта может его вызвать — есть специальные приемы по продолжительной стимуляции точки Джи, которые вызывают женскую эякуляцию чаще всего. Женская эякуляция — это не закономерность, а особая удача.

Согласно тантрическим писаниям, амрита считалась высокопитательной жидкостью. Даже небольшое ее количество способно вызвать прилив энергии. Я испытываю от нее невероятный подъем сил; когда этот нектар во время полового акта стекает по моему лингаму, я ощущаю «энергетическую ванну», и это ощущение не покидает меня целыми днями. Эта энергия оказывает на меня исцеляющее и омолаживающее действие и является мощнейшим источником энергии.

В Древней Индии мужчины, возвращавшиеся с битвы, направлялись в храмы, чтобы исцелиться от душевных ран с помощью высших жриц любви, — священных проституток дакини. Эти жрицы любви практиковали лечение амритой.

Некоторые женщины рассказывали нам с Дианой, что испытывали оргазм продолжительностью в час и выделяли внушительные количества амриты — не каплю и не чайную ложку, как мужчины, но целые чашки. Вполне возможно, что в золотом веке тантры, когда энергию шакти ценили и приветствовали, подобное происходило с женщинами легко и естественно, а после двух тысячелетий подавления женского оргазма шакти была подавлена. Раскрыть женский оргазм в его полную силу — нелегкая задача, поэтому и мужчины и женщины должны учиться пробуждению шакти.

Это пробуждение уже началось: женская энергия проникает во все аспекты человеческого сознания. Ученые уделяют больше внимания экологии, тесно связанной с женским началом, с взаимосвязью явлений, а в деловой мир начинают проникать столь новые принципы, как коллективизм, организация сетей и «чувство локтя». Создаются специальные группы, помогающие женщинам раскрыть заложенную в них природу богини. Подобное происходит сейчас везде и всюду.

Как гласят тантрические тексты, «время от времени тантра возрождается вновь».

Женская энергия сейчас распространяется по планете. Мужчинам остается или игнорировать ее, или приветствовать ее, вливаясь в ее течение.

Сопротивление природе вещей — путь весьма нелегкий. Если вы ведете свое дело по старинке и хотите, чтобы оно приносило плоды, то вам предстоит немало побороться.

Если говорить о сексуальных отношениях, то здесь вы можете объединить усилия со своей партнершей для пробуждения шакти. Проснувшись, шакти начнет усиливать половое влечение женщины и делать более интенсивным ее наслаждение. Ваша партнерша может захотеть чаще заниматься любовью, а в некоторых случаях стать просто ненасытной.

Сначала вы можете сказать: «Ненасытная женщина — что может быть лучше!» Но попробуйте пожить с ней какое-то время, и вы можете испугаться такой жизни. Вас будет одолевать страх того, что вы не сумеете удовлетворить ее, и тогда она отправится на поиски других мужчин. Но будучи разумным человеком, вы можете стать и просвещенным любовником, если приступите к изучению сексуальных секретов. Сейчас для обоих партнеров настало время действовать заодно ради пробуждения шакти, поскольку высвобождаясь, шакти исцеляет, придает сил и омолаживает и мужчину и женщину.

Древние даосские мудрецы различали три типа вод, или жидкостей, связанных с женским оргазмом. «Первой водой» считалась смазка, которая выделялась во время возбуждения. Жидкость, выделяющаяся при обычном оргазме, считалась «второй водой», а жидкость, выделяющаяся из точки G при женской эякуляции, считалась «третьей водой». Все три жидкости содержат силу шакти, энергию шакти, которую вы можете обрести, занимаясь любовью.

Открою вам еще один важный секрет: усвоение этой энергии, усвоение нектара и сока любви, принесет вам большую пользу, заряжая вас энергией и благотворно воздействуя на ваше физическое и душевное здоровье. Физическое усвоение шакти происходит просто, благодаря естественной поглощающей способности головки лингама, введенной в йони, причем независимо от того, есть ли у вас эрекция. Лингам обретает твердость, наполняясь кровью, а когда эрекция спадает, его оболочка естественным образом впитывает женские выделения. Другими сильнодействующими веществами, содержащимися в соке йони, являются гормоны яичника, минеральные вещества, а также аминокислоты. Кроме того, что ваш организм поглощает физические вещества, ваша энергетика усваивает женскую энергию инь, а ваша психика — энергию шакти.

Описать процесс усвоения шакти весьма непросто. Шакти — не физическое вещество, но вы можете ощутить ее, просто наблюдая за оргазмом партнерши; шакти обеспечивает вам заряд энергии. И хотя с физической точки зрения организм ничего не приобрел, вы получили заряд психической энергии.

Когда ваша любимая испытывает оргазм, вы должны понимать, что соприкасаетесь с энергией шакти. Когда подобное происходит, очень важно целиком и полностью усваивать эту энергию, впитывать субстанцию шакти.

УСВОЕНИЕ ЭНЕРГИИ ШАКТИ

Большинство мужчин ничего не знает об энергии шакти, однако эту тонкую энергию можно усваивать всякий раз, когда вы находитесь рядом с сексуально возбужденной женщиной. Мужчины могут чувствовать шакти, но не знать, что это такое, не понимать, в чем заключается польза шакти. Если вы уже осознали сущность энергии шакти, то именно ваше осознание предопределит то, каким образом вы сможете ею воспользоваться. Если усвоите эту энергию до последней капли, то обретете большую силу.

Просвещенный любовник, знающий о силе энергии шакти, будет усваивать эту энергию до последней капли всякий раз, когда соприкоснется с ней. Особенно внимательным следует быть в момент оргазма — помещение будет буквально переполнено этой волшебной энергией. Взгляните на свою партнершу; посмотрите, какой свежей и цветущей она становится под активным воздействием гормонов, энергии и соков, которые переполняют ее организм, которые могут обновить и укрепить и вас тоже, зарядить вас энергией и творческой силой. Пока партнерша испытывает оргазм, глубоко дышите, усваивая максимально возможное количество шакти. Затем, выдыхая, представляйте себе, что направляете эту энергию обратно к любимой.

Во время оргазма женская энергия шакти пробуждается полностью, так что пользуйтесь этим моментом, чтобы сказать партнерше слова, которые придадут ей уверенности и увеличат ее сексуальность. Промежуток времени непосредственно до и после оргазма — это период максимальной уязвимости женщины для всех воздействий, которые могут содержаться в ваших словах. Поэтому после оргазма партнерши никогда не говорите ей того, что может расстроить или оскорбить ее, так как в этот момент она крайне уязвима. Воспользуйтесь этим временем, чтобы помочь любимой. Скажите ей о том, как вы ее любите, как она близка вам. Можно также воспользоваться случаем и сломать старые предрассудки, которые ваша партнерша может иметь относительно своей фигуры или своего поведения.

Часто в повседневной обстановке ваша партнерша может не придать значения тому, что вы говорите: «Я без ума от твоего тела», «У тебя красивая грудь» или «Ты замечательно выглядишь». Сейчас же, в состоянии полной открытости, она просто не может не услышать вас. Ваши слова глубоко проникнут в ее подсознание, и она воспримет ваш посыл. Поэтому драгоценный период после оргазма можно

использовать для улучшения ваших взаимоотношений.

Это время также неоценимо для того, чтобы дать партнерше позитивный посыл относительно ее сексуальности. В Древней Индии женщин специально обучали положительному отношению к своей сексуальности. Их учили тому, что при помощи энергии шакти они смогут создать внутреннюю гармонию, а также гармонию в семье и в мире. Вероятно, подсознание вашей партнерши отягощено негативными переживаниями, которые могли там оставить другие мужчины. Может быть, у нее был партнер, который никогда не понимал ее сексуальных потребностей, и продолжал половой акт лишь до тех пор, пока не эякулировал сам. Это могло создать у нее негативное отношение к сексуальности и к мужчинам в целом. В таком случае момент ее оргазма дает вам прекрасный шанс устранить эти напластования. Так вы сможете впитать в себя энергию шакти и возвратить ее партнерше.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГИЮ, ПОТЕРЯННУЮ ПРИ ЭЯКУЛЯЦИИ

Многие участники наших семинаров, изучавшие даосские техники контроля эякуляции, часто злоупотребляли ими. Они боялись эякулировать, поскольку им казалось, что умрут в расцвете лет от таких громадных энергетических потерь. Но когда они понимали, что могут с легкостью возместить эти потери при помощи любовных соков своей партнерши, им становилось легче. Поэтому, если вы эякулировали и хотите восстановить энергию, то сделайте так, чтобы ваш лингам оставался в йони как можно дольше после семяизвержения. Пока он находится там, вы должны или полностью впитать в себя любовные соки, сокращая лобково-копчиковую мышцу и мысленно представляя себе, что вы вдыхаете ее субстанцию, или просто усваивать своим сознанием силу шакти, способную освежить и омолодить вас, зарядить вас энергией.

Теперь, когда вы узнали об энергии шакти, у вас появляется еще один повод овладеть контролем эякуляции. Одно из главных его преимуществ заключается в следующем: поскольку вы сможете находиться в йони партнерши дольше, чем большинство мужчин, вы усвоите большее количество шакти из ее неиссякаемого источника. Эта субстанция усилит вашу энергию ян, а любовь, связывающая вас, предполагает, что вы будете обмениваться этой энергией с партнершей.

Очень важно, чтобы, занимаясь сексом, вы не только забирали энергию, но и делились ею. Если вы любите свою партнершу, это будет происходить естественно.

Метод циркуляции энергии, о котором шла речь в восьмой главе, предполагает такой обмен энергией. Ваши рты и половые органы соединяются, ваши нектары смешиваются, но при этом смешиваются и ваши энергии, жизненные субстанции, и вы поглощаете шакти. Вы можете не совершать никаких движений, — обмен субстанциями будет осуществляться благодаря контакту половых органов. То же самое происходит, когда партнеры практикуют кареццу: в этом случае вы можете снова приступить к поглощению шакти и смешиванию божественных субстанций.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Поглощение соков йони может осуществляться не только через лингам, но и через рот. Поэтому, удовлетворяя партнершу орально, думайте об этом как о смешивании жизненных субстанций, — слюна и сок йони образуют особый нектар, благотворно воздействующий на вас обоих. В образовании той или иной энергии главную роль играет ваш образ мыслей, поэтому очень важно, чтобы вы приучили себя верить в благотворный эффект поглощения шакти и смешивания субстанций. До последней капли поглощайте любовные соки партнерши — они исцеляют, обновляют и омолаживают организм.

Вы должны ясно осознавать это, вводя лингам в йони. Представьте себе, что вам предстоит создать уникальный эликсир, и эта задача по силам лишь вам двоим. Между вами осуществляется не только физическая и эмоциональная связь — вы также смешиваете свои субстанции. Возможно, наука еще не может подтвердить, что в этот момент вы соединяетесь душами, но у меня нет никаких сомнений втом, что в будущем многие аспекты энергетического обмена, происходящего между любовниками, с развитием новых технологий будут исследованы и объяснены. Мы ни в коем случае не должны ограничивать свое мышление и свои убеждения рамками того, что поддается вычислению. Более того, мы должны двигаться дальше и размышлять о том, что лежит за этими пределами и куда нас приведет такой образ мыслей. Такой подход к сексу гораздо более плодотворен.

Предлагаю вам попробовать еще один секрет. Занимаясь оральным сексом (или любой другой разновидностью секса) и обмениваясь сексуальными соками, содержащими жизненные субстанции, вы должны мысленно настраиваться на то, что вы соединяетесь душами. Затем обращайтесь к этой

установке снова и снова, воображая себе, что это происходит всякий раз, когда вы соединяетесь для любви. Вскоре у вас появится устойчивое ощущение того, что подобное действительно происходит, и вы становитесь единым целым со своей любимой, ваше самосознание исчезает, и вы становитесь новым энергетическим объектом. Можете пойти еще дальше и представить себе, что этот новый энергетический объект излучает свет, который питает и просветляет ваш дух. Если вы выработаете такое отношение к сексу, оральному или обыкновенному, вы превратите его в духовное действо. Такой подход обладает очищающим действием, помогает избавиться от негативных психологических установок, которые могли развиться у вас ранее. И даже если сейчас вы стали смотреть на куннилингус более открыто благодаря превозносящим его журнальным статьям, старые установки по-прежнему могут влиять на вас, когда вы занимаетесь им. Если нечто подобное происходит с вами и ваши мысли сосредоточиваются не на наслаждении, а на чем-то другом, вам нужно открыть свой разум для новой реальности и избавиться от старых мыслей.

ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА СКАЗАТЬ СЕКСУ «ДА»

Чем больше вы занимаетесь любовью, чем больше любовных соков вы поглощаете, тем сильнее это свяжет вас с партнершей, поскольку вы будете обмениваться жизненными субстанциями. Представьте себе, что вы и ваша партнерша связаны в духовном плане. Оставайтесь в ее йони так долго, как только сможете, поскольку в виде энергии и нектара вы будете усваивать шакти. В «спокойных» разновидностях секса, таких как карецца, вы усваиваете шакти, — то же самое можно сказать и об «Утренней преданности». Каждый раз, когда вы проникаете внутрь своей партнерши, вы наполняете себя духовной и сексуальной энергией.

СТРЕМЛЕНИЕ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Последние двадцать лет западное общество буквально помешалось на молодости. Сохранение молодости превратилось в индустрию с многомиллионным оборотом. Еще тридцать лет назад мужчины и женщины преспокойно выходили на пенсию, чтобы заниматься садоводством, вязанием, чтением, отдыхом и воспитанием внуков; теперь же они занимаются спортом и делают себе операции по удалению морщин и жира. Люди хотят снова быть молодыми. Средства массовой информации внушают нам, что молодость — единственно возможный путь к красоте. Почтенный возраст уже не внушает почтения. Посмотрите рекламу — нас буквально бомбардируют образами моложавых людей. Модели становятся популярными в тринадцатилетнем возрасте, а уже в возрасте около двадцати их карьера часто идет на убыль. И чем моложе хочет выглядеть и чувствовать себя общество, тем активнее оно ищет средства, чтобы этого добиться. В статье из журнала «New Woman» за 1993 год есть такой отрывок:

«...наука серьезно занялась долголетием. Университеты и медицинские центры всего мира работают над программами по изучению генома человека, на которые тратятся миллиарды долларов. Генетики уже установили гены, ответственные за возникновение болезней, и есть все основания полагать, что в итоге они определят гены, которые подают организму «сигнал к отключению», — гены смерти. Науке уже известно, что гены отдельных видов раковых клеток бессмертны. Срастите такую клетку с молодой и здоровой человеческой клеткой, устраните одну из сорока шести клеточных хромосом, хромосому смерти, и вы получите здоровую и бессмертную человеческую клетку».

Этот прорыв совершили ученые Национальных институтов здоровья США и онкологического центра Канагава в японском городе Иокогама. Я не уверен, что доживу до того времени, когда можно будет купить что-нибудь вроде «бессмертных клеток», но каждый, тем не менее, хочет всегда оставаться и чувствовать себя молодым. Вероятно, ощущение молодости куда важнее, чем моложавый вид. Западная наука занимается этой проблемой сравнительно недавно, а китайская медицина занимается проблемой долголетия уже по крайней мере две тысячи лет. Достигая преклонного возраста, китаец пользуется уважением и почетом. Китайцам удалось найти весьма остроумные способы сохранять крепкое здоровье в преклонных годах, поскольку эти годы могут быть лучшим временем человеческой жизни.

Многие из этих древних методик продления молодости еще не получили научного обоснования, однако в том или ином плане они должны быть эффективны, иначе к ним не обращались бы на протяжении двух тысячелетий. На Западе многие пробуют особые диеты и системы упражнений, такие как тайчи, чтобы выглядеть и чувствовать себя молодыми. Однако величайший из древнекитайских секретов долголетия стал доступен совсем недавно, благодаря расшифровке древних текстов. И поскольку на Запад эта информация только начинает проникать, всякий, кто ознакомится с этим секретом, может считать, что ему повезло.

Все без исключения древние тексты сходятся в том, что главный и единственное средство продления жизни состоит в том, чтобы знать, как правильно заниматься любовью.

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Наука установила, что процесс старения тесно связан с гормонами, а наша репродуктивная система включает в себя железы, производящие жизненно важные гормоны. В Древнем Китае значение секса для мужчины сводили, как правило, к двум следующим главным аспектам: к сохранению семени, о чем я уже говорил выше, и к усвоению телом и психикой выделений из женской йони. Поэтому я предлагаю вам несколько техник усвоения шакти, которые продлевают жизнь.

«Всасывание»

Введя лингам, в вашу партнершу, в определенный момент прекратите движения, и представьте себе, что вы осторожно втягиваете через лингам ее любовные соки. Это нужно делать при помощи сокращения и расслабления лобково-копчиковой мышцы, той, с помощью которой вы сдерживаете мочеиспускание. Делайте это в течение одной-двух минут, представляя себе, что всасываете напиток через соломинку.

Разумеется, здесь вы должны быть разборчивы. Я рекомендую вам применять эту технику лишь с той женщиной, которую вы хорошо знаете. Если же ваша партнерша болеет инфекционным заболеванием, от этой практики следует воздержаться.

Выполнение всасывания в презервативе будет не чем иным, как пустой тратой времени. Если по той или иной причине вы должны надеть презерватив, то представляйте себе, что вы усваиваете энергию шакти не физически, а мысленно. Хотя это тоже придаст вам сил, но такой метод не идет ни в какое сравнение с всасыванием настоящего нектара. Вот вам еще одна причина улучшить взаимоотношения с партнершей: если вам не придется задумываться о презервативах, вы сможете беспрепятственно поглощать ее животворный нектар, придающий вам сил, энергии и молодости. Ваша партнерша может одновременно усваивать и ваши соки, так что между вами будет происходить обмен жидкостями.

Поглощение оргазма

Если ваша партнерша испытывает оргазм, вам выпадает случай поглощать особый нектар. Он весьма ценен, гораздо ценнее обычных влагалищных выделений, и его омолаживающая сила ни с чем не сравнима. Принимайте этот нектар как величайшее благословение; поглощайте истечения своей партнерши. Кроме того, если вы эякулировали одно-

временно с оргазмом партнерши или после него, нектар, образующийся от смешения ваших жидкостей, особенно эффективен, поэтому не жалейте времени на то, чтобы поглотить его, пока мягкий лингам находится в йони.

«Засыпая внутри возлюбленной»

Эта замечательная техника доступна каждому; она особенно пригодится занятым парам. Лягте в «позиции ложки» (вы лежите на боку, чуть согнув колени и обнимая партнершу) или в «позиции ножниц» и войдите в партнершу, при необходимости воспользовавшись смазкой. Постарайтесь расслабиться и заснуть, не выходя из нее. Этот метод очень полезен, если ваша любимая уже испытала оргазм, а вы сегодня не хотите эякулировать. Если позже вы ощутите, что лингам выпал из йони, это хороший знак, поскольку вы можете быть уверены, что впитали в себя ее нектар, Может получиться так, что вы будете засыпать, сохраняя эрекцию, а утром просыпаться с улыбкой, благодаря тому, что последняя ваша мысль перед сном была о том, что вы вошли в партнершу, А последняя мысль перед засыпанием глубоко укореняется в подсознании и воздействует на человека в течение следующего дня.

Смешение слюны и сока йони

Когда вы занимаетесь оральным сексом, ваш рот наполняется слюной. Смешайте ее с соком йони; представьте себе, что вы составляете особый эликсир и выпиваете его до последней капли. Всякое отвращение к оральному сексу обычно сводится к распространенной ошибке: люди не видят различий между продуктами выделительной системы, которые являются отходами, более не нужными организму, и выделениями репродуктивной системы — жидкостями с высокой питательной ценностью.

Конечно, оральный секс и техника всасывания требуют безупречной чистоты половых органов,

поэтому если ваша партнеру, ша страдает болезненными выделениями или стойкой влагалищной инфекцией, эти техники следует оставить в стороне.

Ими нужно пользоваться лишь в том случае, если ваша партнерша к ним готова,- ведь умный любовник никогда не станет навязывать своей партнерше то, к чему она еще не готова.

Если ваша партнерша чувствует страх или неприязнь, поговорите с ней о техниках, с которыми вы хотели ее познакомить, и пока она не будет готова, практикуйтесь в них самостоятельно Как тантрическая, так и даосская традиции разработали множество сложных практик, которые держались в строгом секрете. Древние тексты изобилуют рассказами о мужчинах и женщинах, которые уже перешагнув столетний рубеж, продолжали поглощать субстанции друг друга. Как правило, в здоровых взаимоотношениях любая потеря женской энергий йнь компенсируется поглощением мужской энергии ян. Однако те же тексты предупреждают, что если мужчина будет постоянно принуждать женщину заниматься сексом, он может лишить ее животворной энергии. То же самое может произойти, если она заставляет себя соединяться с , мужчиной ради его пользы или форсировать оргазм, не давая ему происходить естественно. Многие женщины имитируют у себя оргазм, чтобы удовлетворить партнера, но это лишает их животворной энергии, и если ваша партнерша поступает таким образом, это ускорит ее старение.

Умелые любовники Древнего Китая и Индии ясно понимали всю силу шакти, и для этого держали множество жен и наложниц, чтобы получить от них больше энергии шакти, дольше сохранять молодость. В Индии были разработаны ритуалы, позволявшие мужчине за одну ночь заниматься любовью со многими женщинами, но его семя при этом предназначалось лишь главной, старшей жене. В древности существовало немало рассказов о том, как мужчины, перешагивая столетний рубеж, держали по меньшей мере двадцать жен и удовлетворяли их всех, причем это было обычным делом. Но древние знатоки любви и секса не только считали, что большое количество шакти продлит им молодость, но и верили, что шакти расширяет и возвышает их сознание. Поэтому они не передавали своих секретов простому люду, которому они казались богами и мудрецами. 8 этом был один из секретов их личного обаяния для народа.

Но для того чтобы поглощать шакти, вы можете обойтись и без двадцати жен, тем более что и шакти одной только вашей возлюбленной вы едва сможете осилить. Кроме того, иметь множество партнеров сегодня очень опасно из-за заболеваний, передаваемых половым путем.

Возможно, шакти вашей партнерши находится в угнетенном состоянии, но поверьте мне, потенциал этой энергии безграничен, и вы должны действовать вместе, чтобы пробудить шакти. Весь секрет заключается в том, что для пробуждения этого громадного потенциала шакти ваша партнерша должна доверять вам. Доверие, любовь, взаимная преданность и практика важны для этого не в меньшей степени.

Этот путь вам предстоит преодолевать совместно. Если же перед вами или вашей любимой будут возникать трудности, то не разрывайте ваших отношений, а решайте их, чтобы перейти на иной уровень взаимоотношений. И всегда радуйтесь тому, что целью вашего пути является полное пробуждение шакти, не имеющей пределов.

В сексе всегда можно сделать шаг вперед. Скука воцаряется в нем лишь тогда, когда партнеры перестают экспериментировать.

Любовь, свобода и энергия шакти безграничны, это относится и к вашим нынешним взаимоотношениям. Если вы найдете новую партнершу, то обеспечите себе новые волнения и переживания, но вскоре вы достигнете того предела, который не позволит вам развивать отношения дальше. Именно в такие моменты вы должны действовать слаженно и быть заодно, чтобы всегда хранить свою любовь и страсть; вы должны договариваться о том, чтобы делать для этого все необходимое. Конечно, часто бывает так, что приходится расставаться, но не прибегайте к этой мере, пока не испробуете все, даже малейшие возможности.

КАК ДОСТИГАТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Что делает десять процентов мужчин особенными? Упорный труд? Деньги? Власть? Связи? Или что-то еще? Да, часто именно «что-то еще». Частые контакты с йони! Я не хочу сказать, что остальные факторы меньше способствуют достижению успеха в жизни, но секрет йони известен лишь немногим мужчинам.

Она позволит вам быть впереди, позволит выделиться из общей среды. Йони действительно способна

сделать вас сильнее. Она дает ту особую силу, которую уважают другие мужчины, даже если могут ее распознать. Эта сила подобна улыбке Джоконды, даже ее вы не можете определить ее смысл, вы все равно ее чувствуете.

Я не говорю об агрессивной силе, она как раз появляется недостатка контактов с йони. Сила, о которой идет речь, — внутренняя сила, это скорее сила воды, чем сила огня. Мир сейчас необходимо получить больше силы йони, больше шакти, больше энергии инь.

Если у вас свое дело и вы хотите стать больше, чем просто менеджером, чаще целуйте йони. Тем самым откроете себе доступ к шакти, которая сделает вас достаточно сильным, чтобы вы могли решить поставленные задачи. Согласно тантрическим писаниям, без своей богини Шакти бог Шива был бы совершенно бессильным в материальном мире. Возможно, идея пробуждения шакти через любовь и почитание женщины и изучение сексуальных секретов может напугать некоторых мужчин. У вас могут возникнуть опасения, что в итоге партнерша возьмет над вами верх, и вы не сможете сохранить свое прежнее положение. Вы скажете: «Я не хочу, чтобы женщина, с которой я живу, начала главенствовать надо мной». Шестидесятые и семидесятые с их движением за права женщин нанесли мужчинам чувствительный удар; мужчины были подавлены энергией и невзлюбили ее. Они испугались ее. Однако это была скорее мужская разновидность энергии, а шакти — энергия другого рода; она не испепелит вас, так как является, скорее, энергией воды. Шакти увеличивает как мужскую, так и женскую силу, и придает мужчинам достаточно сил, чтобы они могли достигать личных и деловых целей.

Мужчина, пропустивший через себя энергию шакти, представляет собой внушительную силу.

Если на вашей стороне женская энергия шакти, вы становитесь совершенно другим человеком. Вы можете прибегнуть к шакти, чтобы почерпнуть в ней силы, и чем больше шакти вы получаете, тем сильнее становится ваша любимая, поскольку энергия шакти безгранична. Чем больше ее расходуется, тем больше ее становится. Будет лучше всего, если вы оба станете любовно беречь и пробуждать шакти, это сделает вас обоих сильнее. Если же кто-то из вас будет забирать слишком много шакти сразу, она может иссякнуть. Поэтому поддерживайте свою шакти, свою любимую, давая ей понять, что она является источником и центром вашей жизни. Не бойтесь признаваться ей в этом: это укрепляет доверие.

Эдвард, участник одного из наших семинаров, в деталях рассказал нам о том, как смог стать сильнее благодаря шакти своей жены:

«Я открыл большое дело, и моя жена хочет поддержать мою карьеру. Она работает на дому, так что часто я звоню ей, прежде чем отправиться на условленную встречу, и прошу ее поделиться своими соками. Она никогда не отказывает мне — так мы с ней договорились. Я бросаюсь домой, к Лорейн, вхожу в нее, и мы дышим в такт друг с другом в течение десяти минут, просто поглощая энергию шакти, деля ее друг с другом, а затем я снова отправляюсь работать, зарядившись силами перед встречей.

Мы договорились с ней, что вся процедура должна занимать не более десяти минут, если Лорейн сама не захочет продлить ее. Так что когда я возвращаюсь к работе, у меня превосходное самочувствие. По какой-то причине я очень рад тому, что мой лингам все еще покрыт соком моей любимой. И я знаю, что ни один другой участник встречи не соприкоснулся перед переговорами с йони, поэтому как мужчина я испытываю большую уверенность в себе».

А эту историю рассказал нам Эллиот, лектор из США:

«Каждый раз перед лекцией мы с Элишией соединяемся, чтобы зарядиться энергией. Когда я только начинал карьеру лектора, боялся выступать перед большой аудиторией, поэтому Элишия всегда предлагала мне войти в нее, чтобы зарядиться энергией шакти. Я принимал ее шакти, ее чувственность и сексуальность, ее соки, которые в прямом смысле покрывали меня, пока я читал лекцию.

Я садился на стул, а Элишия садилась сверху, пробуждая энергию шакти и наполняя меня соками и энергией. В ответ я благодарил, говоря, как я люблю ее, как ценю энергию, которую она дает, и как она помогает мне, делая меня сильным».

Джеймс рассказал нам, что прежде, чем он узнал о целебных и омолаживающих свойствах жизненной силы, энергии шакти, он орально удовлетворял Джилл лишь по ее просьбе. Он знал, что она это любит, и часто использовал оральный секс в качестве предварительных ласк. Но с тех пор, как

научился усваивать энергию шакти через соки из йони Джилл, оральный секс стал для него совершенным откровением, и он мог предаваться ему часами. Теперь Джеймс видит в оральном сексе секрет омоложения, а также способ укрепления духовной связи между ним и Джилл.

Многие говорят мне: «Вы такой маленький (мой рост — около 160 см), но на сцене вы кажетесь большим. У вас так много энергии!» Но никто и не подозревает, что я заряжаюсь энергией шакти через соки своей любимой женщины.

10. «Почитание драгоценности» и пробуждение точки G

Эта сексуальная практика потребует от вашей партнерши лишь пассивного участия; ей следует полностью отдаться удовольствию, которого ей еще не приходилось испытывать, в то время как вы должны активно действовать, демонстрируя свою любовь и уважение к партнерше.

Если хотите, можете начать «Почитание драгоценности» с приветствия, чтобы показать тем самым, что ваша сегодняшняя встреча будет особенной. После достаточно продолжительной прелюдии (поцелуи, объятия, поглаживания), когда вы почувствуете, что партнерша готова полностью вверить себя вашим ласкам и заботам, убедитесь в том, что ей удобно лежать; попросите ее расслабиться и думать о наслаждении. Положите ей под голову подушку, попросите положить руки по бокам и расслабить ноги, чуть разведя их в стороны. Пусть она полностью доверится вам. В комнате должно быть достаточно тепло, чтобы вашей партнерще не потребовались тяжелые одеяла. Она может накрыться лишь легкой простыней, которую вам будет легко передвигать по телу, лаская различные его части. Подстелите ей под ягодицы полотенце, чтобы она не опасалась эякуляции, если почувствует позыв к ней.

Начинайте ласки с рук и ног. Ласкайте круговыми движениями внутреннюю сторону ее рук между кистью и локтем, очерчивая максимально возможные овалы. Если вы ласкаете партнершу кончиком пальца и ей щекотно, гладьте ее всеми пальцами руки или ладонью, чуть усилив нажим. Очертив очередной овал, на некоторое время сосредоточьтесь на приятных ощущениях от своих ласк в кончиках пальцев и на удовольствии, которое может испытывать она. Будьте восприимчивы; внимательно следите за своими действиями. Думайте только об удовольствии, время от времени спрашивая партнершу, какие ласки ей нравятся больше: нежные, жесткие, медленные или быстрые. Каждый раз, когда она будет отвечать вам, благодарите ее. Если она попросит вас ласкать сильнее, увеличьте нажим и спросите: «Так достаточно сильно?»

Наладить общение здесь очень важно. Во-первых, это позволяет вам обоим сосредоточиться на настоящем моменте. Во-вторых, вам может казаться, что вы знаете, чего хочет ваша партнерша, но вы все же не ясновидящий, поэтому лучше спросить. В-третьих, иногда во время занятий сексом женщине бывает трудно попросить о том, что она хочет, и ваш диалог поможет вам доставить ей наивысшее наслаждение. И в-четвертых, поскольку ваша партнерша сейчас пассивно принимает ласки, она может чувствовать себя уязвимой, и общение поможет ей доверять вам, поскольку она будет знать, чего ожидать.

Не делайте неожиданных движений: например, не стоит внезапно класть руку на йони партнерши, пока она находится в столь уязвимом положении. Это может подорвать ее доверие к вам и заставить думать о том, что произойдет дальше, вместо того, чтобы погрузиться в текущие ощущения и сосредоточиться на удовольствии. Мужчинам может казаться, что они и без того знают, как ласкать женщину, и они часто не задают партнершам вопросов, а те, в свою очередь, боятся говорить об этом из опасения нанести удар по самолюбию мужчины. Поэтому женщины часто молча переносят стимуляцию, от которой нет никакой пользы. В предыдущих главах я уже рассказывал о том, как в необидной форме говорить о своих сексуальных желаниях, —- подобное общение должно играть важную роль во время клиторных ласк.

Постепенно спускаясь вниз по руке партнерши, продолжайте говорить с ней, описывая по ее коже все меньшие овалы, двигаясь по спирали и постепенно приходя в ее центр. Затем положите на этот центр пальцы и на несколько секунд остановитесь. Теперь проведите такие же круги на чувствительных областях руки, на внутренней стороне запястья и в локтевой ямке.

Подобные ласки повышают уровень энергии в теле до такой стадии, которую называют «припуханием». Эта стадия очень приятна, но затем женщине захочется устранить это припухание.

Этого можно достичь или полностью прекратив ласки, или нажимая сильнее (это вызывает удовольствие другого типа). Итак, остановившись в центре спирали, снимите «припухание» руки с помощью длинных и сильных касаний плоскостью ладони, по-прежнему двигаясь по внутренней части руки от локтя к кончикам пальцев. Затем переходите к плечу и повторите процедуру, двигаясь концентрическими кругами к центру и затем снимая «припухание» сильными и длинными поглаживаниями всей руки партнерши.

Не забывайте говорить с партнершей о своих действиях. Целуйте ее, поглаживайте ей лицо и волосы; говорите ей слова любви, скажите, что вам нравится осыпать ее ласками, чтобы женщина ощущала покой и вашу любовь, а не чувствовала себя лишь объектом ваших действий. Теперь переходите ко второй руке и проделайте ту же процедуру с ней. Затем переходите к груди, описывая пальцами все меньшие окружности и постепенно приближаясь к центру. Легко, дразняще проведите рукой по соску, прежде чем коснуться его. Наконец осторожным, но уверенным движением коснитесь соска. Теперь слегка смочите пальцы слюной и осторожно обведите сосок пальцами. Некоторые женщины не любят, когда слишком часто трогают их грудь, особенно если они недавно кормили грудью, поэтому, прежде чем ласкать это место, спросите у партнерши, приятно ли ей. Когда груди слегка набухнут и произойдет эрекция сосков, снимите это «набухание», обняв груди ладонями, и осторожно, но уверенно обводя их кругами. После того как вы провели ласки каждой груди в отдельности, можете ласкать их одновременно.

Теперь переходите к ногам. Чтобы перейти к внутренней стороне ноги, осторожно согните ногу партнерши в колене и подложите под нее подушку. Покройте ласками одну ногу, затем другую. Все это время йони вашей партнерши может быть прикрыта простыней или одеждой. Первые несколько раз будет очень полезно прикрыть ее чем-нибудь легким, особенно если ваши отношения еще недостаточно длительны.

Уделите всему телу десять—пятнадцать минут внимания, прежде чем перейдете к ласкам йони. Вероятно, большинство читателей будет не переставая думать о йони, лаская остальные части тела партнерши, — в этом случае вы должны учиться сосредоточиваться на том, что вы делаете в настоящий момент, тогда все ваши ласки (а не только их конечная цель) превратятся в удовольствие. Итак, осыпав ласками все тело партнерши, осторожно положите руку на ее йони, накрыв ее всей ладонью. Другая ваша рука в этот момент лежит на сердечной чакре. При этом не забывайте целовать партнершу, проявляя заботу и нежность.

Теперь осторожно нанесите смазку на всю область половых органов партнерши и также внутри половых губ, начиная от нижней части йони и двигаясь внутрь, окружая область клитора, — сейчас вы должны лишь слегка касаться этой области. Как и раньше, начинайте круговые движения, внимательно следя затем, чтобы не касаться клитора. Клитор — высший источник наслаждения, последнее место, которого вы должны коснуться, поэтому прежде, чем касаться его, вы должны повысить уровень энергии у партнерши. Ласкайте очень медленно, двигаясь по кругу в течение нескольких минут, прежде чем коснуться клитора. Подобравшись к нему ближе, вы должны лишь слегка дотрагиваться до него, словно дразня партнершу.

Клитор — это и есть драгоценность; единственная его функция —доставлять женщине удовольствие. На данном этапе «Почитания драгоценности» ваша партнерша полностью предоставила себя вам и принимает ваши ласки. Итак, если вы перешли к клитору, сосредоточьтесь только на нем, не переходя кдругим участкам тела. Приступайте к стимуляции клитора и окружаю-

щей его области, найдя для этого такие движения, которые нравятся вашей партнерше. Попробуйте ласкать ее в разных местах и различными движениями. Иногда чувствительнее область справа от клитора, а иногда — слева. Некоторые женщины не любят, когда касаются непосредственно клитора, и то, что действует сегодня, не обязательно подействует завтра, а то, что срабатывает в начале сеанса, не обязательно сработает в конце.

К сожалению, точной формулы тут нет; каждая женщина неповторима, и каждый раз чувствует себя иначе. Вот почему так важно обсуждать ваши действия. Спрашивайте партнершу, какие прикосновения ей нравятся. Вначале подобные вопросы покажутся вам глупостью, но вскоре вы преодолеете это ощущение. Ведь очень приятно чувствовать, что вы делаете все правильно и ваша партнерша получает именно то, что хочет. Не переходите от одного типа поглаживаний к другому слишком резко; дайте женщине время привыкнуть к вашим действиям и понаблюдайте за тем, как она на них реагирует. Когда вы определите, какие прикосновения ей нравятся, остановитесь на них: женщины терпеть не могут, когда внезапно вы переходите от тех ласк, которые им приятны, к каким-то

другим.

В целом ваши прикосновения должны быть медленными, верными и спокойными. Наблюдайте за реакцией партнерши. Часто происходит следующее: сначала ласки какой-то области доставляют удовольствие, а затем ее чувствительность снижается, что можно распознать по реакции вашей партнерши. Так что постепенно изменяйте характер движений или экспериментируйте, переходя на другую область. По мере того как ваша партнерша будет получать все большее наслаждение, общение можно сводить к минимуму: вы отвлечете партнершу от наслаждения, если в этот момент будете просить у нее указаний. Сначала, когда вы еще не определились с тем, как и в каких местах ласкать партнершу, вы можете задавать вопросы, но миновав эту стадию, советуйтесь реже.

В итоге вы хорошо научитесь разбираться в реакциях партнерши после того, как проведете с ней несколько таких сеансов. Но на начальном этапе, пока вы еще не разобрались в них, ищите признаки возбуждения: припухание йони, обильное истечение сока из нее, возбужденные звуки, движения таза партнерши навстречу вашей руке, сгибание пальцев ног. Подобные признаки подскажут вам, что вы встали на правильный путь.

Заметив признаки приближения оргазма, когда йони сильно нальется кровью, прекратите движения и осторожно положите пальцы на область клитора. Это поможет вам отвести от него энергию наслаждения и распространить ее по всему телу. Затем осторожно возобновите ласки — возможно, в другой области. Если на этом этапе вам посчастливится найти особенно чувствительную зону, погладьте ее несколько раз, а затем покиньте ее. Придержите ее до того момента, когда захотите вызвать у партнерши оргазм. Несколько раз подведите таким способом партнершу к пику наслаждения, когда она будет получать особенное удовольствие и предельно возбудится, аласкаемая вами область нальется кровью; затем положите на это место руку, чтобы снять «припухание». После этого возобновите ласки, чтобы увеличить приток крови, а затем снова «разрядите» эту область. И наконец, когда ваша партнерша окажется на грани оргазма, переходите к той особо чувствительной зоне, которую вы обнаружили раньше, и, лаская ее, доведите партнершу до оргазма. Но и после оргазма сеанс заканчивать рано: женщина способна испытать оргазм еще раз.

После непродолжительных объятий и поцелуев снова переходите к йони и снова начинайте очень нежно ласкать область клитора. Воспользуйтесь достаточным количеством смазки — густая смазка на углеводородной основе подойдет больше, чем маловязкое масло, поскольку на этой стадии клитор очень чувствителен к непосредственным прикосновениям. Возможно, вам достаточно будет начать с того, что вы просто подуете на клитор. Наконец, ваша партнерша начнет снова отзываться на ласки, и вы сможете довести ее до второго, третьего, четвертого и так далее оргазмов.

Конечно, такое не удастся вам сразу же на первом сеансе, однако спустя некоторое время партнерша начнет больше доверять вам, и по мере того, как ваша опытность будет расти, вы овладеете поистине бесценным искусством. «Почитание драгоценности» — один из величайших любовных секретов мужчины.

«Почитание драгоценности» полезно во многих отношениях:

• Вы узнаете способ заниматься сексом, который позволит вам удовлетворять партнершу, когда ей этого хочется. Когда вы ощутите, что овладели этим искусством, ваша самооценка взлетит до небес.

• Вы сможете заниматься любовью в любом возрасте, и для этого не нужна эрекция.

• Если сексуальное желание вашей партнерши выше вашего, теперь это перестанет быть проблемой.

• Если вы эякулируете слишком быстро, у вас, тем не менее, есть средство довести партнершу до оргазма.

• Если вы чувствуете, что готовы эякулировать преждевременно, можно прерваться и приступить к клиторным ласкам; ласкайте ее вплоть до первого оргазма, а затем продолжайте сношение. Если вы доставили партнерше достаточно сильное наслаждение, она будет настолько удовлетворена, что не заметит вашей быстрой эякуляции. Таким образом вы освободите себя от психологического давления женского оргазма.

• Многие мужчины не любят заниматься сексом, когда у партнерши менструации. Овладев искусством «Почитания драгоценности», вы решите эту проблему и сможете заниматься любовью в течение всего месяца. К тому же когда мужчина перестает заниматься сексом из-за менструаций

партнерши, он прикасается к ней реже, и пара может столкнуться с проблемами, о подоплеке которых даже не догадывается. Но при помощи «Почитания драгоценности» вы сможете заниматься любовью в течение всего месяца, и тогда увидите, насколько изменились ваши отношения. Вам будет куда проще уживаться друг с другом в эти подчас непростые дни.

• Этот способ прекрасно расслабит вашу партнершу. Если вы чувствуете, что она становится слишком напряженной, то настало время обнять ее и предложить ей ваши ласки. Возможно, вначале она будет сопротивляться, но затем ее благодарности не будет границ.

• Хотя прикосновение рук не является стопроцентно безопасным в отношении передачи инфекций, оно в тысячу раз безопаснее контакта половых органов. «Почитание драгоценности» должно стать для каждого подростка средством обретения навыков в удовлетворении без полового контакта.

Овладев техникой клиторны хласк, вы можете навсегда перестать бояться, что партнерша оставит вас. Ведь никто не сможет доставить ей такое удовольствие, как вы. Она будет получать удовольствие более сильное, чем когда-либо, поскольку эта техника научит ее целиком отдаваться ласкам партнера. Она научится вверять себя вашим заботам, и тем самым будет полностью отдаваться наслаждению. Вы сможете удовлетворить ее гораздо полнее, чем она — сама себя, поскольку при самостоятельной стимуляции она будет в определенные моменты ощущать внутреннее сопротивление. Если партнерша будет достаточно доверять вам, то позволит поднять себя к таким высотам экстаза, каких она никогда еще не достигала.

Я уверен, что прочитав эту главу, многие скажут: «Я и так делаю все это, я ласкаю ее йони!» Прекрасно, что вы это делаете, но не стоит впадать в ошибку: практика «Почитания драгоценности» — это несколько больше, чем пара прикосновений к влагалищу или поглаживание клитора в качестве любовной прелюдии. Она сама по себе является важным самостоятельным действием. И когда вы прибегнете к ней, то убедитесь в этом.

Не стоит недооценивать эту технику. Весьма похожую технику проверяли в Университете More в США, и из всех аналогичных методик, которые там опробовали за последние двадцать лет, эта погружала женщин в состояние наивысшего экстаза — они получали самые приятные, продолжительные и интенсивные оргазмы. Если же вы не видите разницы между «Почитанием драгоценности» и своими обычными ласками, тогда попробуйте постепенно вводить эту технику, и в итоге разница станет для вас очевидной. Возможно, при этом вы столкнетесь с определенными проблемами и сопротивлением со стороны партнерши, которое объясняется тем, что она не настолько доверяет вашей опытности, чтобы полностью расслабиться. Но если вы не уступите трудностям и начнете их преодолевать, ваши отношения навсегда изменятся к лучшему!

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СО СТОРОНЫ ПАРТНЕРШИ

В предыдущих главах я уже останавливался на проблеме сопротивления удовольствию, и сейчас я хочу остановиться на ней подробнее, поскольку из всех методик, которым мы обучаем, именно «Почитание драгоценности» вызывает большинство проблем у наибольшего количества людей. Это не означает, что от его освоения следует отказаться. Напротив, преодолевая сопротивление и нежелание, вы сильнее полюбите другу друга и укрепите взаимное доверие, получая возможность испытывать и доставлять наслаждение, несравнимо более высокое, чем прежде.

Каждому чужды те или иные аспекты секса. Если бы этого не было, возможно, люди забывали бы о еде и испытывали бы продолжительные оргазмы в процессе каждого полового акта. Иногда это неприятие осознается человеком, но чаще всего оно бессознательное и коренится в психологических установках прошлого, религиозных запретах, жестком родительском воспитании и негативных переживаниях. В особенности это справедливо для женщин. Сопротивление ставит заслон чувствам, блокируя трансмиттеры, которые передают нервные импульсы от половых органов к мозгу. Удалось доказать, что женщина способна физически ощущать сокращение влагалищных мышц, которые исследователи-сексологи назвали бы оргазмом, но при этом ощущение наслаждения в ее мозге может не фиксироваться.

Но если воспользоваться «Почитанием драгоценности», чтобы устранить внутреннее сопротивление и тем самым достичь высших пределов наслаждения, эти блокировки в нервной системе можно устранить. По мере формирования новых нервных путей ваша партнерша начнет испытывать значительно более сильные оргазмы. Сигналы о наслаждении будут восприниматься ее мозгом быстрее и отчетливее, позволяя легче и полнее испытывать оргазм. Внутреннее сопротивление часто отливается в форму мысли, и, пока вы стимулируете клитор партнерши, она может думать: «Я не хочу

этого!», «Это глупо!», «Он просто пользуется мной!», «Я не смогу испытать оргазм!», «Это совсем не приятно!», или «Он неправильно ласкает меня!».

А вас в этот момент могут одолевать следующие мысли: «Она не откликается!», «Не надо этого делать, это ничего не дает!», «Скорее бы она кончила!», «Она вертит мной, как хочет!» Такие мысли вполне нормальны, однако вам не следует сосредоточиваться на них, постарайтесь переключиться на другие, позитивные мысли. Нам сДианой нравится думать так: «Ты любишь меня, и я люблю тебя». Просто напоминайте себе об этом, если вам на ум будут приходить неприятные мысли. В этой ситуации можно попробовать и такое решение: сосредоточьтесь на своем дыхании и на сокращении лобково-копчиковой мышцы. Сделайте выдох с громким звуком «а-ах-х» и глубоко вдохните, чтобы ваша партнерша услышала это; затем попросите ее дышать в такт с вами. Предварительно партнерше можно объяснить, что если она хочет полнее ощущать наслаждение, то пока вы ласкаете ее, она может сосредоточиваться на дыхании и лобково-копчиковой мышце всякий раз, когда будет отвлекаться от наслаждения.

Неприятие действий партнера может выражаться у женщины в утрате чувствительности йони. Кровенаполнение йони может снизиться; женщина будет отстраняться от вас, откроет глаза или примет скучающий вид. Когда такое случается, мужчины начинают ласкать партнершу более сильными и быстрыми движениями, но это редко приносит плоды. Поэтому лучше всего перейти к более легким и медленным ласкам или вовсе остановиться. Спросите партнершу о том, чего ей хочется, скажите ей, что любите ее, уделите ей больше внимания. Научиться полностью вверять себя партнеру и позволять ему распоряжаться собой — большое достижение для женщины. На самом деле, при этом женщина лишь поддается собственному наслаждению, но страх часто бывает спутником освоения чего-то нового, поэтому ей нужно приучиться доверять вам.

Вам же следует сделать все необходимое, чтобы пробудить в женщине достаточное доверие и высвободить ее шакти, помочь свободно испытывать оргазм. Это даст вам хорошую возможность еще раз оценить ваши взаимоотношения и сделать их более прочными. Сделайте так, чтобы у нее появилась причинадоверять вам. Дайте ей понять, что ваша любовь к ней искренна и сможет вынести любое испытание, тогда она всегда будет рядом с вами.

Вы можете дать партнерше дополнительный повод доверять вам, если пробудите в ней уверенность втом, что вы хороший любовник. Станьте искушенным мастером ласки и чувства, чтобы ваша любимая в каждом прикосновении ощущала любовь и уверенность. Позвольте ей самой направить вас в самые возбудимые зоны своего тела, позвольте ей быть вашей наставницей в постели. Многим мужчинам сделать это очень непросто, но если вам это удастся, вы будете вознаграждены, вы узнаете, как доставить женщине столь высокое наслаждение, какого она еще не испытывала прежде.

Том и Ева жили вместе уже четыре года. Ева хотела пожениться, но Том всегда откладывал этот шаг. Детей у них не было, но их сексуальные отношения были прекрасны, и они часто занимались любовью. Когда мы познакомили их с «Почитанием драгоценности», они захотели как можно скорее опробовать этот способ. Том и раньше удовлетворял Еву при помощи языка и рук, но они хотели попробовать именно эту технику.

Когда мы встретились в следующий раз, я спросил, как им это понравилось.

Том ответил, что произошла катастрофа, хотя начиналось все хорошо. «Ей нравилось, когда я ласкал ее тело и поглаживал клитор. Прошло примерно пятнадцать минут, когда ее йони налилась кровью, но как ни старался, не мог вызвать у нее оргазм. Я пять раз подводил ее к кульминации, после чего она принялась меня критиковать и сильно разозлилась. Через час она сдвинула ноги, оттолкнула меня и приказала оставить ее одну. Наконец мне удалось ее успокоить, и мы приступили к сношению. Но после того как ублажал ее больше часа и наблюдал, как наполняется кровью ее йони, я был слишком напряжен из-за того, что она не могла кончить. Стоило мне только войти в нее, как уже после нескольких фрикций эякулировал. Я был расстроен, и Ева тоже расстроилась. Она повернулась ко мне спиной и сама довела себя до оргазма, в тот момент я себя ужасно чувствовал».

Я попросил Тома и Еву не беспокоиться из-за этого случая. Первые несколько попыток не так уж часто влекут за собой затруднения. Лучше принять такую точку зрения: когда вы в первый раз занимаетесь любовью, это необязательно должно пройти так, как вы ожидали.

Предлагаю вам вовсе не думать об оргазме, когда вы в первый раз примените практику «Почитания драгоценности». Сосредоточьтесь лишь на том, как это приятно вам обоим, как приятны прикосновения, как приятно, когда целый час уделяют внимание только вам, как приятно касаться

йони своей любимой, как приятно ласкать клитор и принимать такие ласки, как приятно смотреть на йони в течение целого часа. Все это очень приятно, но разум часто сосредоточивается на конечной цели и не замечает самого путешествия.

Я посоветовал Тому и Еве в следующий раз уделить «Почитанию драгоценности» всего пятнадцать минут и все это время сосредоточиваться на наслаждении. Затем рекомендовал им сделать перерыв, чтобы убедиться, что обоим приятно, а затем заняться чем-то еще или, может быть, позаниматься любовью привычным способом. Еще я посоветовал Тому во время ласк думать лишь о самих ласках, а не о том, к чему они должны привести.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ

Во время ласк клитора вы должны полностью погрузиться в то, что вы делаете. Сосредоточенность на данном моменте, а не на конечных ощущениях (эякуляции или женском оргазме) — очень полезный навык, который пригодится мужчинам и любой разновидности секса. Ошо, великий учитель тантры, однажды сказал: «Сосредоточивайтесь на огне, который разгорается и начале, а не на углях, которые останутся в конце». Если вы устремитесь мыслями к оргазму, то к моменту введения лингама вы будете чрезмерно возбуждены. Вот почему Том эякулировал слишком быстро. Сосредоточьте внимание на наслаждении, которое несет данный момент.

Когда Том и Ева попробовали эту практику вторично, все пошло гораздо лучше. Они несколько раз поупражнялись так, как я рекомендовал, постепенно продлевая продолжительность сеанса. Через шесть месяцев Ева смогла испытать оргазм, пока Том ласкал ее; на протяжении этого времени они также занимались любовью своими привычными способами. Однако «Почитание драгоценности» стало для них настоящим прорывом вперед, потому что прежде Ева испытывала оргазм лишь тогда, когда сама стимулировала клитор, занимаясь любовью с Томом, или когда Том прибегал к оральному сексу. Сейчас она легче достигает более сильных оргазмов — над этим поработал Том.

Я сообщил этой паре, что «Почитание драгоценности» — очень сильная техника, и хотя иногда она может вызывать неприятие, ее преимущества перевесят все затруднения, и по мере того, как сопротивление будет устраняться, достигать оргазма будет легче. Я также напомнил Тому, что «Почитание драгоценности» основано на доверии, что им, возможно, будет легче практиковать его, если они поженятся, потому что тогда доверие Евы к нему возрастет, и она охотнее будет делиться с ним энергией шакти. Год спустя они поженились, и сейчас «Почитание драгоценности» стало для них привычной сексуальной техникой, как и для многих других пар.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКИ «ПОЧИТАНИЯ ДРАГОЦЕННОСТИ»

Смазка

Помните, что клитор не вырабатывает выделений, как йони, поэтому наносите на него побольше смазки. Масло или смазка делают клитор многих женщин слишком чувствительным для прикосновений. Если такое случится и с вами, рекомендую смазку на углеводородной основе — смазки такой густоты гораздо лучше подходят для клиторных ласк, особенно когда вы доходите до стадии многочисленных оргазмов, для которых требуется многократная стимуляция клитора на протяжении долгого времени.

Характер касаний

Если вы не знаете точно, какие прикосновения доставляют вашей партнерше максимальное удовольствие, попросите у нее разрешения посмотреть, как она стимулирует себя сама, и наблюдайте за ее действиями. Вот еще один замечательный способ: пусть она возьмет ваши пальцы и ими стимулирует себя. Ваши пальцы при этом должны быть мягкими и гибкими, она должна распоряжаться ими.

Есть женщины, которые получают мало удовольствия от стимуляции клитора, поскольку у них выработалось негативное отношение к возникающим от этого ощущениям. Иногда это объясняется внушениями родителей о вреде мастурбации. Сама по себе стимуляция клитора не вызывает у таких женщин сексуального возбуждения, — они реагируют только на глубокое проникновение партнера. Наслаждение, получаемое любым другим способом, может вызывать у них чувство вины.

Не стоит упорствовать с ласкам и, если женщина не откликается на них, какие бы движения вы ни применяли. Вашей партнерше нужно сильнее проникнуться своей сексуальностью. Возможно, ей

будет полезно изучить секреты самостоятельной стимуляции для женщин или посетить сексолога. Подтолкните ее к этому шагу: будет жаль, если она лишит себя удовольствия от «Почитания драгоценности». Эта техника прекрасно помогает пробудить у женщины способность к множественным оргазмам.

Как найти клитор

Форма и размеры клитора могут существенно различаться. У некоторых женщин найти клиторлегко; однако в большинстве случаев вам придется одной рукой раздвигать малые половые губы, адру-гой поглаживать клитор. Если вам трудно найти клитор, ваша партнерша может сама оттянуть половые губы, расположив руку чуть выше лобковой кости, и открыть вам клитор. В первые несколько сеансов будет очень полезно воспользоваться этим советом.

Внимание к партнерше

Действуйте любовно и внимательно, создайте у партнерши особое настроение. Прежде чем прикасаться к ее сокровенному месту, спрашивайте у нее разрешения: это создаст у нее особое ощущение и придаст ей уверенности.

Многие женщины говорят, что во время таких ласк они чувствуют себя лишь объектами действий мужчин, которые так сосредоточиваются на йони и оргазме, что не уделяют внимания им самим. Этого можно избежать так: несколько раз полностью прекращайте ласки, поговорите с партнершей, поцелуйте ее, посмотрите ее в глаза и скажите о своей любви. Кроме того, говорите с ней о том, что вы делаете, не прерывайте общения. Женщина не может рассмотреть свою йони — расскажите ей о том, как она прекрасна. Пусть она узнает, что вам нравится форма и цвет ее йони, подобной прекрасному раскрывающемуся цветку, опишите ей, как ее половые губы наполняются кровью. Расскажите партнерше от том, как она нравится вам и как вам приятно доставлять ей удовольствие.

Поддерживайте общение

Одна женщина рассказала, как однажды партнер спросил ее, где и как ему ласкать: слева или справа от клитора, быстрее или медленнее, а она не знала, что ему ответить. Диана дала ей совет: «Не важно, какой ответ вы дадите, главное — поддерживать общение, иначе партнер не будет знать, правильно ли он ласкает вас. Просто скажите: слева, а если почувствуете, что это не доставляет вам удовольствия, поблагодарите партнера и попросите его переместиться правее, выше или ниже, пока он не найдет достаточно чувствительной области. Каждый раз указывайте ему направление, которым он должен следовать, и не забывайте благодарить его — тем самым вы будете поддерживать общение».

Выше я уже неоднократно замечал, что не одна только техника является залогом хорошего секса. Ваша партнерша — это не механизм, реагирующий на нажатие различных кнопок, расписанных в руководстве по эксплуатации, — не следует относиться подобным образом и к «Почитанию драгоценности». В то же время эта техника должна войти в арсенал всякого отличного любовника.

Секс — это искусство, а каждый великий артист достигает нужных эффектов при помощи технических приемов.

Существует множество техник секса. Некоторые из них, как можно было понять из этой книги, позволяют сделать занятия любовью более эмоционально насыщенными и теплыми, в то время как другие превращают занятия любовью в духовное действо. «Почитание драгоценности» позволит вам понять, насколько высокое физическое сексуальное наслаждение вы можете доставить партнерше.

Часто бывает очень полезно заниматься «эмоциональным», «духовным» и «физическим» сексом отдельно, постепенно совершенствуясь в каждой разновидности. Например, можно сказать себе: «На этой неделе я попробую углубить свою любовь, занимаясь сексом». В этом вам могут помочь «мягкие» техники секса, например, карецца. В другой раз вы можете превратить занятия любовью медитацию или в выражение преданности друг другу, а в течение следующей недели — установить, насколько сильное физическое наслаждение вы способны доставить своей партнерше или сколько оргазмов она сможет испытать за один сеанс. Впоследствии все три элемента соединятся друг с другом и начнут действовать в ва-ших повседневных сексуальных отношениях, переплетаясь друг с другом. «Почитание драгоценности» — это способ доставить женщине физическое наслаждение, но в то же время, касаясь ее, вы выражаете свою любовь и можете передать это словами. Эту технику можно превратить и в медитацию, если вы будете вкладывать в каждое прикосновение все свое внимание, чувства и душу. Все, что вы делаете в процессе «Почитания драгоценности», можно делать

почтительно, превращая секс в священный ритуал.

Впрочем, в идеале нам не следовало бы изучать все эти навыки и обучаться сексуальным секретам. Занятия сексом должны происходить естественно, подобно тому, как естественно течет жизнь и развивается любовь. Но к сожалению, все обстоит иначе. Мы постоянно учимся жить, а любовь и секс представляют собой значительную часть нашей жизни, и мы должны изучать и совершенствоваться в них, как и в остальных аспектах жизни. Наши дети только выиграют от того, что мы будем совершенствоваться в этом: мы сможем дать им здоровое сексуальное воспитание. Секс и любовь являются мощнейшими средствами передачи энергии для нашего организма, поэтому мы можем бесконечно совершенствоваться в этих областях.

Я отвел для этой главы немало места, поскольку убежден: «Почитание драгоценности» содержит в себе бесконечные, неограниченные возможности для углубления вашей любви и сексуального влечения. Упражняясь в ней, вы станете техничным любовником, но однажды настанет момент, когда вы не сможете доставить партнерше более сильного наслаждения, если ее доверие к вам не возрастет. На этом этапе вы должны будете любить ее все сильнее и полностью вверитьсебя любимой, чтобы она чувствовала себя уверенно. Ей нужно знать, что вы любите ее и всегда готовы поддер-жать, лишь тогда она сможет испытывать с вами множественные оргазмы. Вы можете подумать: «Но ведь не важно, насколько я техничен и как сильно люблю ее, — в любви и сексуальности она должна совершенствоваться своими силами, и все зависит от нее самой». В этом есть доля истины: вашей партнерше тоже нужно развиваться и совершенствоваться, как это делаете вы, и в этом ей могут помочь превосходные книги и специальные курсы для женщин. Однако своей любовью и вниманием вы можете облегчить пробуждение ее чувств лучше любых курсов, консультантов и книг, поскольку вы — единственный, кого она допускает к себе. Величайшая помощь вашей партнерше заключается в том, что она будет испытывать с вами большее физическое наслаждение и любить вас сильнее. А этого за нее не сделает ни одна книга.

Вы можете стать величайшим сексуальным целителем для вашей партнерши, как и она — для вас.

ПРОБУЖДЕНИЕ ТОЧКИ G

Подобно «Почитанию драгоценности», ласки точки джи призваны вызывать сексуальное наслаждение, но и здесь от вас потребуются открытость, любовь и внимание, которые помогут превратить занятия любовью в таинство.

Большинство читателей уже могли слышать о точке G, поэтому я сосредоточусь на том, как пробудить эту эрогенную зону у вашей партнерши. Точка G (G-spot) получила свое название в честь немецкого гинеколога, доктора Графенберга.

В 1982 году вышла книга «Точка G» («G-spot»), в которой было описано расположение этой зоны. Однако тогда было не до конца ясно, как действует эта зона и как ее пробудить. Стоило только подобным сведениям получить широкое распространение, как мужчины решили, что одной только стимуляцией точки G можно довести женщину до оргазма, и бросились на изучение топографии йони в поисках этой волшебной «кнопки». Но, как правило, их ожидало разочарование. Часто мужчина изучал рисунок влагалища в книге, а затем приступал к осмотру самого влагалища в поисках точки G. Так проходило около пяти минут, после чего его партнерша начинала ощущать себя неодушевленным предметом, и ей это надоедало. Мужчина же расстраивался, что не может найти точку G и доставить наслаждение партнерше, и все завершалось ссорой. Многие мужчины и женщины вовсе переставали искать точку G.

За последние десять лет о точке G было немало написано и сказано, но мы заметили, что наши ученики, экспериментировавшие время от времени, даже прочитав статью, не испытывали никаких ощущений, которых могли ожидать. Чаще всего это объяснялось недостатком настойчивости или недостатком знаний и умений, необходимых для пробуждения этой священной области женского тела.

Надеюсь, что сексуальные секреты, которыми я поделюсь вами, помогут восполнить эти пробелы — ведь точка G содержит громадные возможности для усиления наслаждения женщины, для избавления от внушенной неуверенности и чувства вины, отягощающих ее сексуальность, для перехода к множественным оргазмам и для значительного усиления их интенсивности.

Доктор Графенберг не был первооткрывателем точки G. Древние тантрические писания содержат немало сведений об этой зоне, а многие наставники тантры упоминают о ней как о священном месте. По их представлениям, клитор и точка G — это северный и южный полюса области удовольствий у

женщины, инь и ян второй, сексуальной чакры. Расположение точки G может значительно варьироваться. Иногда она располагается в глубине йони (на глубине 7—10 см на передней стенке влагалища, под лобковой костью), а иногда располагается не глубже трех сантиметров. На ощупь эта область имеет выступ и набухает в процессе сексуального возбуждения; под пальцем она может показаться маленьким зернышком, хотя иногда эта точка бывает, гораздо больше.

Для того чтобы удовлетворить женщину путем стимуляции точки G, не стоит обыскивать ее йони в поисках «кнопки», — нужно стимулировать всю область этой эрогенной зоны. Только стимуляция всей окружающей зоны способна вызвать у женщины сильное возбуждение или даже оргазм. Большинство женщин не получают особенного наслаждения от стимуляции этой зоны, если не успели перед этим возбудиться в достаточной степени, — вот почему преждевременные поиски точки G ничего не дают.

Когда вы впервые приступите к пробуждению точки G, в высшей степени рекомендую вам считать целью этого сеанса удовольствие, а не оргазм. Все мысли и намерения следует сосредоточить на удовольствии, любви и заботе и на пробуждении священной зоны, а не на выполнении поставленных задач и достижении оргазма. Если вам это удастся и ваша партнерша сильно возбудится от ваших ласк сокровенного места, тогда можно подумать и о достижении оргазма.

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ЖЕНЩИНУ С ПОМОЩЬЮ ТОЧКИ ДЖИ

Предварительно следует запастись достаточным количеством подушек, чтобы вам было удобно расположиться для ласк кли-

тора партнерши одной рукой, а йони — другой. Мне нравится стимулировать клитор левой рукой, а точку G — правой, но вы можете действовать так, как вам удобнее.

Если вы уже провели сеанс «Почитания драгоценности», значит, ваша партнерша уже расположилась должным образом.

Будет очень полезно подстелить полотенце и держать под рукой смазку. Вам понадобится внушительное количество смазки, независимо от того, насколько сильно увлажняется ваша партнерша. Лучше всего подойдут смазки на водном растворе. В комнате должно быть тепло; перед ласками точки G вашей партнерше следует опорожнить мочевой пузырь.

Для начала помассируйте тело партнерши и возбудите ее наилучшим способом и только затем прикасайтесь к сокровенному месту. Можно начать с «Почитания драгоценности» в дополнение к стимуляции точки G или соединить их с обычным сношением. Это бывает особенно необходимо, есл и ваша партнерша сильно возбуждена, но вы не можете продолжать сношение, так как не способны сдержать эякуляцию или не можете достичь эрекции. В этом случае можете прекратить сношение и приступить к стимуляции клитора и точки G. Нотак или иначе, прежде чем проникнуть в йони и достичь сокровенного места, убедитесь в том, что ваша партнерша сильно возбуждена. Ее половые губы и клитор должны налиться кровью, а влагалище — обильно увлажниться.

Когда она достигнет столь высокой степени возбуждения, положите одну руку на ее йони, а другую — на сердечную чакру; целуйте партнершу, говорите ей о своей любви, не отрывая от нее глаз. Она должна увидеть и ощутить вашу любовь. Попросите нее разрешения проникнуть в йони, в это священное место, и расценивайте разрешение войти в ее святилище как великое благословение. Тем самым вы создадите у обоих особое настроение.

Ваши руки должны быть обильно покрыты смазкой. Осторожно введите в йони указательный и средний пальцы, сведя их вместе; лучше не пользоваться для этого безымянным пальцем, который жестче и непослушнее остальных пальцев. Полностью введите пальцы в йони. Для того чтобы начать стимуляцию сокровенного места, согните оба пальца, касаясь ими передней стенки влагалища (давление должно быть достаточно сильным). Постепенно и медленно усиливайте нажатие; посмотрите, как ваша партнерша реагирует на ласки, и ненадолго остановитесь, чтобы она освоилась. Затем двигайте пальцами от задней части стенки влагалища к передней вдоль лобковой кости, как если бы вы подзывали кого-то движением пальцев: это составляет поглаживание.

Продолжая поглаживать, заверьте партнершу, что вам нравится ласкать ее таким образом. Продолжайте ласкать ритмично, спокойно и уверенно, не чаще одного-двух поглаживаний в секунду. Большинство мужчин, реагируя на возбуждение партнерши, склонны ускоряться и усиливать нажим, думая, что это еще сильнее возбудит женщину. Однако опыт сотен женщин показывает,-что это себя не оправдывает: часто слишком сильная или быстрая стимуляция только гасит возбуждение. Начинать ласки следует медленно, чтобы партнерша могла к ним привыкнуть. Не ожидайте каких-то

определенных реакций, просто наслаждайтесь тем, что вы ласкаете партнершу изнутри. Не забывайте о дыхании — пользуйтесь техникой контроля дыхания, сознания и мышц. Дышите, издавая громкий звук «а-а-хх», чтобы побудить партнершу дышать также ритмично. Попросите ее дышать в такт с вами, если вы чувствуете, что она несколько противится ласкам.

Предлагаю вам следующую частоту различных поглаживаний (впрочем, после неоднократных применений этого метода вы сами будете знать, какой из ритмов использовать в том или ином случае). Для начала пользуйтесь циклами в десять—двадцать поглаживаний; проведя цикл, остановитесь, расслабьтесь и начинайте следующий цикл. Проведите так три-четыре цикла. Попробуйте выполнить несколько циклов, слегка разведя пальцы в стороны, и понаблюдайте за реакцией партнерши: возможно, это доставляет ей большее наслаждение. Но многие женщины могут не отзываться на непосредственные ласки самой точки G, поскольку привыкли отождествлять удовольствие со стимуляцией клитора. И в этом случае вам потребуется совместить ласки точки G и клитора.

КАК УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ КЛИТОРОМ И ТОЧКОЙ ДЖИ

Если вы уже провели стимуляцию точки G, оставьте пальцы в йони, а другой рукой начните стимулировать область клитора, который уже начал реагировать на ваши предварительные ласки. Если он набух не слишком сильно, то вскоре ваша партнерша вновь начнет реагировать на вашиласки, поскольку в сознании большинства женщин клитор прочно связан с наслаждением. С помощью клитора снова вызовите у партнерши сильное возбуждение, а затем, не снимая с него руки, снова переходите к точке G, проведите еще несколько циклов поглаживаний, после чего снова начните стимулировать клитор. Переходите таким образом от клитора кточки G три-четыре раза; затем поласкайте клитор и предложите партнерше стимулировать его самостоятельно, пока вы будете ласкать ее внутри йони. Трансмиттеры, передающие сигналы в мозг, связывают наслаждение с клитором, вто время как вам предстоит установить связь между клитором и точкой G, чтобы в итоге у женщины выработались ассоциации между точкой G и наслаждением.

И помните: ваша цель сейчас — удовольствие, а не оргазм. Если партнерша испытает оргазм — прекрасно, но это не главное. Завершать сеанс нужно так: остановитесь и снова положите руки на ее йони и сердце. Поведайте своей любимой о том, как вам было приятно ласкать ее; переведите ее энергию в свое сердце и как можно сильнее ощутите свою любовь к ней. Потом можно сесть в позиции «яб-юм» и провести сеанс энергетического обмена.

Будет лучше всего, если самый первый сеанс пробуждения точки G не перейдет у вас в сношение, поскольку если оно завершится не так, как вам бы хотелось, могут возникнуть ассоциации между этим «отрицательным» опытом и ласками сокровенного места. Вам же нужно увязывать их в сознании с наслаждением, поэтому лучше оставить все как есть. Когда вы впервые совместите клиторные ласки с пробуждением точки G, сеанс должен длиться не более десяти—пятнадцати минут.

Конечно, если вам известен верный способ вызвать у партнерши оргазм, завершение сеанса ласк оргазмом будет как нельзя более кстати. Но если это невозможно, скажите любимой, что чувствуете себя настолько бодрым и полным сил и так любите ее, что хотели бы воспользоваться этим и поужинать где-нибудь вместе. После этого весь вечер можно заниматься любовью, до и после вашего ужина. Если ваша партнерша еще переполнена энергией, можете провести с ней сеанс энергичного массажа, длинными и сильными движениями рассредоточивая ее энергию по всему телу.

Объясните ей, что вы распределяете по телу всю образовавшуюся энергию шакти, чтобы ваша партнерша была здоровой, полной сил, молодой и красивой. Пусть она представит себя бодрой и здоровой, полной любви и жизни.

Проведите несколько таких сеансов ласк, пока вы оба не освоитесь со стимуляцией точки G. Не сдавайтесь, если будут возникать нежелательные ощущения, объедините ваши силы и вместе преодолевайте это препятствие. Если же подобные ласки не доставляют вашей партнерше большого удовольствия, не форсируйте этот процесс, иначе она почувствует себя еще хуже. Просто включите поглаживание точки G в свой обычный любовный ритуал, подобно тому, как вы, например, целуете ее грудь, и проделывайте это приблизительно пять минут. Процесс пробужден ия точки джи занимает у некоторых женщин несколько месяцев.

Если же ваша партнерша уже несколько раз испытала приятные ощущения от стимуляции сокровенного места, вы можете усилить ее наслаждения при помощи следующих средств:

• Во время «подзывающего» поглаживания, подведя пальцы к лобковой кости, вы обнаружите область, покрытую более рельефными и грубыми тканями по сравнению с глубокой частью влагалища. Задержитесь на этой области или на любой другой, стимуляция которой, как вам кажется, доставляет партнерше особенное удовольствие.

• Покручивая запястьем, перемещайте пальцы то вправо, то влево, очерчивая полумесяц на сокровенной области.

• Постучите по этой зоне пальцами, чтобы создать пульсацию, чтобы вся ваша рука двигалась при этом в едином ритме.

• Ласкайте левой рукой клитор, одновременно стимулируя пальцами правой руки вращательными движениями точку G.

Помните: время от времени нужно останавливаться, чтобы энергия могла рассеяться. Паузы — очень сильное средство. Постоянные движения нередко вызывают чрезмерное напряжение, и останавливаясь, вы позволяете партнерше осознать получаемое удовольствие. Так что сделайте паузу и замрите — действовать в таком ритме очень важно. Если вы будете двигать пальцами слишком долго и слишком быстро, не делая пауз, это может вызвать «короткое замыкание», которое погасит нарастающее возбуждение женщины. Если же такие ласки еще непривычны, а ощущения слишком сильны, ваша партнерша может полностью изолироваться от них; у нее может появиться неприятие этих ласк, а это — признак снижения чувствительности, раздражения или эмоционального напряжения. Ваша партнерша также может напрячь все тело и задержать дыхание. В этом случае остановитесь, дышите глубже и выведите пальцы, если это потребуется. Положите руку ей на сердце, посмотрите в глаза, дайте ей почувствовать вашу любовь и крепко обнимите ее. Через некоторое время спросите, хочет ли она, чтобы вы продолжали, или желает чего-то еще.

Если вы достаточно закрепите ассоциации между точкой G и наслаждением, то в итоге разум партнерши зафиксирует эту связь. Знать, как установить взаимосвязь между разумом и телом, основанную на сексуальном наслаждении, значит обладать великим секретом. Иногда утверждают, что такая связь существует между сосками и маткой, а иногда — что таким образом связаны клитор и точка G, считая, что ткани основания клитора уходят именно в область этой эрогенной зоны. Независимо от того, истинно это или нет, мы в данном случае делаем следующее: устанавливаем энергетическую связь между этими областями и укореняем ее в мозге, чтобы любое прикосновение к точке G вызывало приятные ощущения.

Одна из наших клиенток рассказала нам с Дианой, что, когда ее друг впервые применил эту технику, она вошла в пограничное состояние сознания и два дня приходила в себя. Дженни не могла поверить в то, что ей было так хорошо, и вновь прониклась сильной любовью к Уэйну. Уэйн и Дженни встречались уже восемь месяцев, и несмотря на то, что прежде Уэйн уже стимулировал ее руками, обычно он делал это в качестве прелюдии, чтобы сильнее возбудить ее перед половым актом. Но на этот раз он посвятил ласкам двадцать минут. Он рассказал, что не мог поверить в то, что Дженни так возбудилась, и он сам был так возбужден, когда видел, как ее йони наливалась кровью и пульсировала, а сама Дженни вздрагивала всем телом. Уэйн сказал: «Я помню, что вы советовали прерваться и оставить все как есть, но в этой ситуации я просто не знал, как остановиться. Я ничего так не хотел, как войти в нее, но я так завелся, лаская Дженни и смотря на нее, что не смог бы сдержать эякуляцию, стоило мне только войти в нее. Так что вместо этого я довел ее до оргазма языком, а затем вошел в нее и кончил сам».

Уэйн сделал все правильно, и его действия весьма характерны для мужчин, поскольку им трудно противостоять сильному наслаждению, когда они впервые ласкают таким образом столь восприимчивую партнершу. Однако когда вы несколько раз позанимаетесь любовью с помощью такой стимуляции, вы научитесь усваивать и гораздо более сильное наслаждение. Это напоминает первый половой акт, когда тоже нужно было привыкнуть ко многому. Я посоветовал Уэйну дышать глубже, пока он ласкает Дженни (чтобы тем самым отвести энергию в область сердца), и чаще вступать с партнершей в зрительный контакт.

Стимулируя точку G в первый раз, мужчины часто слишком сильно возбуждаются. Они полностью сосредоточиваются на йони, которая их зачаровывает, и это возбуждение оказывается настолько сильным, что в конце сеанса им хочется перейти к сношению, хотя они эякулируют уже после нескольких фрикций. Это приводит к разочарованию, поскольку мужчина не успел удовлетворить партнершу так, как ему хотелось.

Рон и Кассандра — активная, преуспевающая пара; они женаты уже пять лет. В 1989 году они прошли у нас с Дианой курс обучения и познакомились с «Почитанием драгоценности». Через два года мы снова встретились с ними, и они рассказали нам, что регулярно пользуются этой техникой во время занятий любовью. На начальном этапе им пришлось преодолеть некоторые трудности, но сейчас Кассандра испытывает оргазм в девяти случаях из десяти, если Рон применяет эту технику обособленно. Так что когда мы познакомили их с ласками точки G, они горели желанием попробовать их, и ничто не предвещало проблем. Однако все вышло иначе. Ласки сокровенного места не вызвали у Кассандры ни малейшего удовольствия; она чувствовала только жжение и нечто похожее на позыв к мочеиспусканию, хотя предварительно она несколько раз опорожняла мочевой пузырь. Дело в том, что стимулируемая точка G может передавать давление на мочевой пузырь, что и порождает ощущение, похожее на позыв к мочеиспусканию. Однако это не сам позыв, а ощущение, которое мозг за него принимает. Я посоветовал Кассандре расслабляться во время каждого ложного позыва, и тогда это ощущение должно пройти, а если это не поможет, подстелить несколько полотенец и перестать сдерживаться.

Более чем вероятно, что ничего не произойдет, и она сможет расслабиться и перестать бояться того, что обмочится. А когда неприятные ощущения проходят, на смену им часто приходит удовольствие.

Что касается ощущения жжения, то и это обычное дело. Некоторые женщины испытывают от стимуляции этой области болевые ощущения, что, вероятно, связано с негативными переживаниями в сексуальной сфере — например, с разочарованием оттого, что не удалось испытать оргазма, несмотря на сильное желание, от секса по принуждению или от действий партнеров, которые просто использовали их.

Я дал Рону следующий совет: «Каждый раз, когда Кассандра испытывает нечто подобное, прервитесь, чтобы немного погасить напряжение, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь, но продолжайте стимулировать ту же зону, пока боль не пройдет. Прекращая поглаживания, представляйте себе, что направляете в эту область всю свою любовь и излечиваете негативные переживания прошлого. Затем возобновите поглаживания, которые можно соединить с «Почитанием драгоценности», чтобы партнерша отождествляла свои ощущения с наслаждением». Поскольку у Кассандры не было проблем с «Почитанием драгоценности», техника одновременных ласк клитора и точки Джи могла принести у этой пары прекрасные плоды. Я убедил Рона и Кассандру не отступать и ввести стимуляцию сокровенного места в повседневный любовный ритуал, даже если она будет длиться всего пять—десять минут. Я предположил, что восемь—десять сеансов помогут избавиться от ощущения жжения и позывов к мочеиспусканию и ощущать наслаждение. Через несколько месяцев Рон и Кассандра сообщили нам, что готовы перейти на следующий уровень, и мы познакомили их с техникой множественных оргазмов.

Мы продолжили обучать эту пару техникам, которые обязательно заставили бы их потрудиться, поскольку преодоление трудностей поддерживало и оживляло их сексуальную жизнь и взаимоотношения.

11. Более сложные техники достижения длительных и интенсивных оргазмов

Каждый мужчина хотел бы знать секрет того, как доставить партнерше такой оргазм, какого она никогда еще не испытывала. Хотя, если быть точным, «доставить» оргазм женщиненельзя — ее оргазм является ее личным достоянием. Вы же можете лишь сделать все от вас зависящее, чтобы она испытала с вами оргазм.

Если ваша партнерша часто и уверенно испытывает оргазмы от «Почитания драгоценности», значит, вы уже готовы экспериментировать с сексуальными секретами, изложенными в этой главе. Речь пойдет о достаточно сложных техниках, которые дадут наилучший результат, если вы будете применять их с женщиной, с которой у вас сложились длительные отношения: вы должны знать, как реагирует на ваши действия партнерша, чтобы выполнять эти приемы, а она должна достаточно доверять вам, чтобы свободно перейти к оргазмам более высокого уровня.

Если вы задались целью испытать максимально продолжительный и интенсивный оргазм, то можете испытывать сильное психологическое давление, если сосредоточитесь лишь на этой цели во время занятий любовью. Впрочем, на этих страницах я немало говорил о том, как важно фокусироваться на

текущем моменте, делать паузы и наслаждаться самим процессом, а не только сосредоточиваться на конечной цели. Пользуясь всеми описанными приемами, упивайтесь «дорогой» к цели, а не стремитесь «к месту назначения». Если вы усвоите такой подход, вам будет очень приятно двигаться к поставленной цели. Положительный аспект постановки целей в сексе состоит в том, что они дают вам обоим перспективу на будущее, что не позволит вам соскучиться в постели. У вас всегда будет цель, к которой следует стремиться.

По мере того как вы будете осваивать предлагаемые техники, постарайтесь не давить ни на себя, ни на партнершу и не спешите сдаваться и разочаровываться лишь потому, что все прошло не так, как вы планировали. Помните: в жизни всегда будут трудности и всегда будут возникать проблемы, требующие решения. В сексе действуют те же правила. Поэтому, устремляясь к затяжным интенсивным оргазмам, думайте об этом как о вашем совместном путешествии к непознанному и наслаждайтесь этим путешествием.

ОРГАЗМ С ВЫТАЛКИВАЮЩИМИ СОКРАЩЕНИЯМИ

Стимулируя точку G, одновременно ласкайте языком клитор. Продолжайте ласки в течение некоторого времени, пока не почувствуете, что мышцы влагалища начали сокращаться. В этот момент попытайтесь «вытянуть» оргазм наружу движениями пальцев, совершая ими поглаживания в такт сокращениям.

Овладев этой техникой, попробуйте такой способ: непосредственно перед тем, как ваша партнерша приблизится к кульминации, приостановите ласки языком и используйте только пальцы, введенные в йони: начните «подзывающие» движения, «выманивая» оргазм наружу. Ваш разум при этом должен сконцентрироваться на таком образе: вы мысленно вытягиваете оргазм из своей партнерши. Это умение является весьма ценным секретом.

Обе разновидности этой очень действенной техники помогут вашей партнерше испытывать во время оргазма сокращения не сжимающего, а выталкивающего характера. Сокращения первого вида являются своего рода сжатием влагалищных мышц и признаком первого уровня женского оргазма. Многие мужчины, ощутив сжимающие сокращения, останавливаются или сразу же после них эякулируют, стремясь испытать оргазм одновременно с партнершей. Однако существует и другой уровень женского оргазма, и этот оргазм гораздо полнее и интенсивнее первого. Он сопровождается как раз выталкивающими сокращениями. В то время как при сжимающих сокращениях задействованы лишь мышцы влагалища, выталкивающие сокращения предполагают работу не только мышц влагалища, но и мышц тазового дна. Когда начинаются выталкивающие сокращения, женщина чувствует, что шейка матки и сама матка вжимаются во влагалище, что и позволяет называть подобные сокращения выталкивающими. Ощущать подобные сокращения возле своей руки — нечто неповторимое, не говоря уже о том, что может чувствовать при этом лингам.

Обычно такие сокращения начинаются у женщины лишь в состоянии очень сильного возбуждения, в котором она может находиться до сорока минут, прежде чем почувствует нечто подобное; иногда же выталкивающие сокращения возникают после нескольких оргазмов.

МЕТОД ЧЕРЕДОВАНИЯ

Начните с «Почитания драгоценности». Если вы расположились справа от партнерши, оттяните малые половые губы, скрывающие клитор, левой рукой, и поглаживайте клитор средним и безымянным пальцами правой руки. Когда йони нальется кровью и ваша партнерша вплотную приблизится к оргазму, попросите разрешения ввести в нее пальцы. Обильно смазав средний и безымянный пальцы, введите их во влагалище, и не двигая ими, продолжайте стимулировать область клитора пальцами левой руки, пока не увидите, что у вашей партнерши начался оргазм со сжимающими сокращениями.

Пока ваша партнерша испытывает такой оргазм, приступайте к поглаживанию сокровенного места (точки G) пальцами правой руки, примерно с той же частотой, с какой вы ласкали ее клитор, когда она приближалась к оргазму. Здесь у вашей партнерши уже могут начаться выталкивающие сокращения, но если этого не произойдет, продолжайте стимулировать ее изнутри, не забывая при этом о секундных паузах между циклами. Делайте это до тех пор, пока партнерша не перестанет ощущать наслаждение и уровень ее энергии не пойдет на спад. Теперь можете возвращаться к клитору, лаская его сначала очень легкими движениями, пока партнерша не возбудится. Продолжайте ласки вплоть до следующего оргазма со сжимающими сокращениями, а затем снова переходите к стимуляции точки G. Продолжайте чередовать эти эрогенные зоны до тех пор, пока партнерша не ощутит полный, глубокий

оргазм с выталкивающими сокращениями.

Когда в десятой главе речь шла о попеременных ласках руками точки G и клитора, перед вами стояла задача установить связь между точкой G и удовольствием. Способ, о котором пойдет речь далее, отличается от предыдущего тем, что от вас потребуется вызывать у партнерши затяжные и интенсивные оргазмы.

Эта техника потребует от вас подстелить под партнершу несколько полотенец, поскольку в состоянии сильного оргазма, вызванного стимуляцией точки G, может произойти выделение жидкости из влагалища. Когда вы неоднократно проработаете эту технику, ваша партнерша будет испытывать сильные, ничем не сдерживаемые оргазмы, сопровождающиеся эякуляцией, иногда весьма обильной. Это амрита, божественный нектар, о котором рассказывалось в девятой главе.

МНОЖЕСТВЕННЫЕ ОРГАЗМЫ

Многие сексологи считают, что различие между единичным и множественным оргазмом заключается в следующем: после единичного оргазма наступает так называемая «рефрактерная пауза», в течение которой способность к сексуальному возбуждению существенно снижается. О множественных оргазмах говорят, когда женщина испытывает второй, третий и так далее оргазмы без рефрактерных пауз.

Множественные оргазмы бывают трех видов:

1. Совмещенно-одиночные: каждый оргазм сопровождается частичным переходом к рефрактерной паузе.

2. Последовательно-множественные: оргазмы, разделенные интервалами от двух до десяти минут незначительного возбуждения.

3. Серийно-множественные: иногда они ощущаются как один затяжной оргазм с паузами в несколько секунд или минут, в течение которых возбуждение практически не снижается.

Все множественные оргазмы хороши, независимо от их вида. В 1953 году Альфред Кинси, прославленный американский зоолог, проведший не одно исследование полового поведения человека, заявил, что лишь 15% женщин способны испытывать множественные оргазмы. Но наши с Дианой наблюдения показали, что любая оргазмичная женщина легко может испытывать множественные оргазмы, если ее партнер владеет секретами секса. Однако для этого необходимы два условия. Во-первых, женщина должна осознавать свой безграничный потенциал для оргазма, безграничную энергию шакти: она не может испытывать удовольствие после первого оргазма лишь потому, что ее разум исключает такую возможность.

Во-вторых, вы должны владеть надежным способом вызывать у женщины оргазм каждый раз, когда вы занимаетесь любовью. Это может быть поза наездницы или оральный секс, «Почитание драгоценности» или стимуляция вибратором. Что бы это ни было, воздерживайтесь от этого средства по крайней мере в течение недели, прежде чем пользоваться техникой, о которой пойдет речь.

Предположим, ваша партнерша безотказно испытывает оргазм от орального секса, — в этом случае воздержитесь от орального секса. Вы можете начать с «Почитания драгоценности» или чего-то еще, но непременно должны вызвать у партнерши первый оргазм. Доведите ее до оргазма чем угодно, кроме орального секса. Когда ваша партнерша испытает оргазм, воодушевите ее, сказав что-нибудь, что может ее возбудить. Немедленно после этого удовлетворите ее орально, и когда она испытает оргазм вторично, это может стать для нее огромным шагом вперед, и она позволит вам ласкать ее дальше и вызывать у нее оргазм за оргазмом.

Если ваша партнерша испытала больше одного оргазма за сеанс, не пытайтесь непременно достичь этого результата и в следующий раз. Советую вам подождать неделю или даже месяц, прежде чем проводить еще один сеанс множественных оргазмов.

Когда ваша партнерша станет психологически восприимчивее к множественным оргазмам, вы заметите, что промежуток между ее оргазмами постепенно сокращается. Ваша партнерша сможет испытывать второй оргазм уже через несколько секунд после первого. В конце концов многочисленные оргазмы сольются в один затяжной оргазм, продолжительностью от нескольких минут до часа и более.

ОДНОВРЕМЕННАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Эта техника пригодится вам тогда, когда ваша партнерша достигнет сильного возбуждения. Положите подушку ей под крестец. Заключите ее в объятия, воспользовавшись несколькими подушками, которые будут поддерживать вас обоих.

Теперь положите средний и безымянный пальцы правой руки наточку G, согнув кисть так, чтобы бугор большого пальца касался области клитора. Ваша рука должна быть обильно смазана.

Теперь начинайте движения рукой, поочередно стимулируя клитор и точку G. Когда партнерша начнет реагировать на такую стимуляцию, прервитесь и сделайте паузу. Теперь медленно подвигайте рукой от клитора к точке G и от точки G к клитору, а затем снова ласкайте их одновременно. Вам придется точно рассчитывать ритм движений, подстраиваясь к реакции партнерши. Сделайте паузу в самом начале оргазма, а затем примените технику «вытягивания» оргазма, или медленно и чувственно проведите ладонью по области клитора, пока оргазм буквально не прорвется из вашей партнерши наружу.

Это весьма сложная техника, не предназначенная для начинающих.

Одна из наших клиенток сказала Диане: «Это ни с чем не сравнимо! Уже в первый раз, когда Эндрю проделал это со

мной, я испытала такой сильный оргазм, что все мое тело сотрясалось в конвульсиях. Быстрые и легкие колебания его руки на моем клиторе возбудили меня до безумия. Затем он полностью прекратил движения, и тогда энергия заполнила меня всю, мое тело начало сотрясаться. Он повторил это еще несколько раз, и я чувствовала себя так, будто вот-вот потеряю сознание, но затем он начал медленные движения от влагалища к клитору, то вводя, то вынимая пальцы. Это подняло меня в новые выси наслаждений. Затем я почувствовала, как он действительно «вытягивал» из меня оргазм; у меня внутри раздавались сильные непроизвольные толчки, как будто что-то хотело взорваться. Жидкость буквально хлестала из меня». Эндрю сказал: «Ничего более сексуального я никогда не испытывал. Я люблю «вытягивать оргазм» из Полетт, и если удается правильно подобрать ритм, то сосредоточившись, я чувствую ее реакцию. Для нас это просто незаменимая техника».

ТРИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРА

Это не что иное, как усложненный вариант предыдущей техники. Если вы расположите руку, как было указано, и обильно ее смажете, вам не составит никакого труда ввести мизинец в анус партнерши. У многих женщин эта область может быть мощной эрогенной зоной, так что теперь вы будете поочередно стимулировать три энергетических центра. Первоначально наслаждение может оказаться слишком сильным, чтобы женщина адекватно его ощущала; это может погасить ее возбуждение, и она не испытает оргазма от такой стимуляции. Более того, впоследствии ей может быть трудно погасить это огромное возбуждение. Однако с появлением опыта и пробуждением шакти, а также ростом вашей искусности, женщина способна будет испытать сильнейший из возможных оргазмов.

Для одновременной стимуляции всех трех зон вы можете воспользоваться и другими сочетаниями пальцев: двумя пальцами ласкать точку G, мизинец ввести в анус, а большим пальцем стимулировать клитор. Иногда руку в этом положении можно держать даже без движения, так что энергия от «замыкания» трех энергетических центров соединится в мозге вашей партнерши. В итоге она войдет в такое состояние, что даже не будет знать, что вы делаете, — она ничего не почувствует, кроме того, что ее сексуальная чакра переполняется громадным количеством энергии.

Экспериментируя с этими техниками, вы должны чисто вымыть руки и очень коротко подстричь ногти. Кроме того, ваши пальцы, побывавшие в анусе, не должны оказываться во влагалище, поскольку священное место — йони — может пострадать от переноса бактерий.

Что нужно запомнить

- Необходимо делать паузы и иногда останавливаться, позволяя энергии распространяться по всему телу. Делая частые паузы и остановки, переходите от быстрых движений к медленным.
- Будьте внимательны к партнерше; во время ласк нежно и чутко касайтесь ее.
- Держите глаза открытыми, разговаривайте с партнершей, давайте ей понять, что любите ее.
- Не жалейте смазки.
- Избегайте психологического давления результата на себя и партнершу.

Углубляйте взаимное доверие, крепите свою любовь, чтобы вместе исследовать новые области в ваших сексуальных отношениях.

ОРГАЗМ ОТ ПОЛОВОГО АКТА БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ

По данным статистики, лишь три из десяти женщин испытывают оргазм только при половом акте. Но поскольку есть женщины, которые не хотели бы признавать, что испытывают оргазм не только при половом акте, подлинным соотношением можно было бы считать скорее два к десяти.

Попробуйте ответить на следующие вопросы, посвященные вашей нынешней сексуальной партнерше, или женщине, с которой вы состояли в интимных отношениях в прошлом.

1. Испытывает ли она оргазм? Откуда вы это знаете? Многие мужчины не могут дать однозначный ответ на этот вопрос, поскольку женщины могут имитировать оргазм. Притворяется ли в постели ваша партнерша? Если она вскрикивает и двигается так, словно предельно возбуждена, это еще не означает, что она испытывает оргазм. Видели ли вы ее йони во время оргазма?

2. Если она испытывает оргазм, то как часто: редко, время от времени, или часто? Почти каждый раз или каждый раз? Если мужчина и женщина — просвещенные любовники, владеющие секретами секса, оргазм вполне может сопровождать каждый половой акт. Будучи друзьями и любовниками, вы можете поработать над этим вместе, но считая оргазм не самоцелью, а средством укрепления вашей любви.

3. Вызывает ли онаусебя оргазм при помощи мастурбации?

4. Испытывает ли она оргазм, когда вы ее стимулируете?

5. Испытывает ли она оргазм при введенном лингаме во время полового акта?

Мы задавали подобные вопросы на наших семинарах, чтобы определить, в каком направлении следует вести преподавание. Пары отвечали анонимно, но мужчина и женщина из одной пары ставили условленный символ на верхней части анкеты. Никто, включая и нас, не знал, кому какой символ принадлежит.

Сопоставляя затем символы, мы неизменно обнаруживали, что лишь около 50% ответов мужчин совпадает с ответами их партнерш. Мы обнаруживали также, что в стандартной группе из двадцати женщин двое или трое никогда не испытывали оргазм. Из остальных семнадцати трое могли испытывать оргазм только от мастурбации, восемь — только от стимуляции партнера (обычно это был оральный секс) и, что очень важно, лишь пятеро могли испытывать оргазм только от полового акта.

Как оказалось, многие пары действовали по такому шаблону: если женщина хотела испытать оргазм, пока партнер был внутри нее, она сама стимулировала клитор, или он стимулировал его рукой до тех пор, пока не наступал оргазм. Мы с удивлением обнаружили, что только 25% женщин достигали оргазма от одного только полового акта, без всякой дополнительной стимуляции.

В этом разделе я поделюсь с вами секретами, которые помогут вашей партнерше испытать оргазм при введенном лингаме, во время полового акта. Но это предполагает, что ваша партнерша может испытать оргазм и от мастурбации. Если же нет, то ей можно порекомендовать прекрасную литературу о том, как увеличить способность к оргазму у женщин, или она может проконсультироваться у квалифицированного специалиста. Сегодня эту проблему в большинстве случаев удается решить.

Как помочь партнерше испытать оргазм от полового акта

Первый этап

На этом этапе у партнерши нужно развить ассоциацию между вашим лингамом и оргазмом. Можно воспользоваться для этого методом, которые применяют многие пары: вы входите в партнершу, и она учится вызывать оргазм, мастурбируя себя. Если вы расположились сверху, отклонитесь назад и сядьте на корточки, чтобы она могла легко достать до клитора. Можно также расположиться в других позициях, в которых ей будет удобно мастурбировать: хорошо зарекомендовали себя позиции, когда она садится сверху, или вы входите в нее сзади.

Есть еще один полезный способ увязать лингам с оргазмом в ее сознании: она берет в руку ваш лингам и его головкой стимулирует себя, пока не испытает оргазм, и испытывая его, она вводит лингам в себя. Другой способ состоит в том, чтобы вы подвели ее к пику при помощи какой-то другой техники, так, чтобы, когда вы вошли в партнершу, она могла бы кончить от самой незначительной

стимуляции. Но здесь может крыться проблема: если от других техник вы переходите к введению лингама, ее возбуждение может снизиться, и ей будет непросто привыкнуть к новым ощущениям. Женщина может и расстроиться: она уже готова была кончить, и тут вы остановились — вы словно отобрали у нее оргазм (а женщины очень любят свои оргазмы). Словом, первый этап состоит в том, чтобы довести партнершу до . оргазма и затем ввести лингам, чтобы он каким-то образом, ассоциировался у нее с оргазмом.

Второйэтап

Приступайте к «Почитанию драгоценности», не прекращая его до тех пор, пока партнерша не свыкнется с тем, что ее наслаждение зависит от вас. Если женщина позволяет вам распоряжаться собой, отдается вам, поручая довести себя до оргазма, это крупный шаг вперед в ваших сексуальных отношениях. Когда она мастурбирует, то сама контролирует свое наслаждение, в то время как при «Почитании драгоцен-' ности» его контролируете вы. Доверие и покорность очень важны для того, чтобы ваша партнерша испытала оргазм от полового акта.

Не устану напоминать вам, как важно освоить технику «Почитания драгоценности». Если ваша партнерша благодаря ей регулярно испытывает оргазм, значит вы сделали значительный шаг к тому, чтобы она испытывала его и при половом акте. Возможно, до этого этапа вы дойдете через год экспериментов, но результат того стоит: ведь ничто не сравнится с тем, когда пульсирующая, сокращающаяся йони массирует и сжимает лингам. Испытывать оргазм женщине помогут не одни только движения лингама: что-то должно измениться в ее сознании, чтобы она раскрепостилась и испытала с вами оргазм, и это происходит благодаря «Почитанию драгоценности».

Третийэтап

Связь между клитором и точкой G прекрасно закрепляют ассоциацию «лингам внутри — наслаждение», что обеспечивает следующая цепочка: связь клитора и наслаждения, связь клитора и точки G и, наконец, связь точки G и наслаждения.

Зная эту схему, вы можете установить такую же связь между грудью и чувством наслаждения. Стимулируйте одновременно соски и клитор, а затем начинайте ласкать их поочередно. В итоге соски будут увязываться женщиной с наслаждением также прочно, как и клитор. Воспользовавшись этим секретом, вы сможете проделать то же самое и со всей йони: установить соединения «клитор — точка G», «клитор — дальняя часть влагалища» и «клитор —дальняя левая часть влагалища». Это взаимосвязи вам потребуется закреплять неоднократно, прежде чем трансмиттеры наслаждения не начнут связывать данную часть тела с мозгом. В итоге вся йони в целом может ощущаться женщиной так же, как клитор.

Установление подобных взаимосвязей — очень сильное средство. Если вам удастся соединить клитор с любой другой частью тела, то и сама эта часть тела сможет стать источником наслаждения. А когда установится взаимосвязь между всей внутренней поверхностью йони и ощущением удовольствия, вашей партнерше будет гораздо легче испытывать оргазм непосредственно в процессе полового акта.

Для того чтобы ассоциации закреплялись прочнее, во время оргазма партнерши вы можете прибегнуть к ласкам внутри йони — это могут быть или «подзывающие» поглаживания точки G, или движение пальцев внутри йони, имитирующие движение лингама. С их помощью вы можете установить взаимосвязь между оргазмом и внутренней поверхностью йони.

(Примечание: увеличить способности женщины к оргазму можно при помощи такого приятного и полезного средства, как вибратор. Однако при регулярном его использовании у женщины будут возникать приятные ощущения лишь при стимуляции ближней части влагалища. В то же время дальняя его часть, куда нам так нравится погружать лингам, становится все менее и менее чувствительной эрогенной зоной: вся энергия сосредоточивается в ближней к нам части йони. К тому же вибрации электроприбора сильно отличаются от движения лингама, и вашей партнерше будет все труднее испытывать оргазм от полового акта, поскольку она будет ощущать иную энергию — не ту, которую она привыкла отождествлять с оргазмом.)

Если вы освоили три предварительных этапа, то ваша партнерша должна практически постоянно испытывать оргазм от полового акта, И конечно, если вы дошли до этого этапа, то не подлежит сомнению, что вы научились прекрасно управляться со своей «волшебной палочкой».

Дело не в размере лингама, а в том, как им пользоваться. При большинстве позиций полового акта

ваш лингам не касается области клитора, поэтому пока вы не достигнете третьего этапа, весьма вероятно, что единственным способом для вашей партнерши испытать оргазм будет дополнительная стимуляция клитора.

Если посмотреть на йони, то трудно не заметить, что если лингам входит во влагалище и выходит из него, он не касается клитора; В, большинстве случаев вы можете стимулировать клитор, лишь прикасаясь к нему паховой областью.

Следовательно, вам нужно найти такую позицию полового акта, при которой лингам касался бы клитора.

Четвертыйэтап

Позиция «женщина сверху» является здесь одной из лучших. Однако если сверху находитесь вы, то вам следует провести основательную стимуляцию ближней трети йони, прежде чем входить глубже. Перейдите в позицию, где вы будете наклоняться над партнершей, чтобы одновременно ваш лингам соприкасался с областью клитора. Сделать это просто, если вы знаете, чего хотите, и если вы неоднократно практиковали «Почитание драгоценности» и знаете реакции партнерши не хуже, чем она сама.

Только когда женщина сильно возбудится, можете сделать пару глубоких ударов. Чередуйте потирание лингамом клитора с проникновением в йони — сделайте несколько глубоких введений и выньте лингам. Затем двигайтесь всем телом или одними бедрами так, чтобы лингам двигался над областью клитора, после чего сделайте несколько длительных, глубоких введений. Повторите стимуляцию клитора движениями лингама и затем снова делайте глубокие введения. Продолжайте чередовать стимуляцию лингама клитором с глубокими введениями, как было описано выше.

ТЕХНИКА ДЕВЯТИ УДАРОВ

Серии из девяти ударов — знаменитая даосская техника; на данном этапе вы можете попробовать ее саму или ее разновидности. Она выполняется так.

Начните с девяти неглубоких ударов: это означает, что в йони проникает лишь головка лингама, — или, что еще лучше, лингам трется об область клитора девятью короткими движениями. После этого выделаете один медленный и глубокий удар. Этот удар нужно сопроводить восемью мелкими ударами. Затем следуют два глубоких удара и семь мелких, после них — три глубоких удара и шесть мелких, — словом, сумма глубоких и мелких ударов должна равняться девяти (какая неожиданно приятная математика!).

Далее идут четыре глубоких удара и пять мелких, затем — пять глубоких и четыре мелких, затем — шесть глубоких и три мелких, семь глубоких и два мелких и восемь глубоких и один мелкий. Всего вы сделали девять серий по девять ударов.

Теперь двигайтесь в обратном направлении: сделайте девять глубоких ударов, затем один мелкий удар и восемь глубоких, два мелких и семь глубоких, три мелких и шесть глубоких. Продолжайте до тех пор, пока не сделаете восемь мелких ударов и один глубокий. Это составляет один цикл — всего 162 удара. Если вы искусный любовник и прекрасно умеете контролировать свою «волшебную палочку», можете попробовать выполнить девять циклов подряд.

Конечно, столь строгой последовательности придерживаться необязательно; движения можно приноравливать к реакциям партнерши. Вы сами почувствуете, когда совершать глубокие удары, а когда лучше снова «всплыть на поверхность». Это напоминает исполнение музыки или танца, — улавливая ритмы партнерши, вы совершаете мелкие удары, стимулируя клитор, или глубокие, проникающие в самую глубину йони.

«ВЫТЯГИВАНИЕ» ОРГАЗМА ЛИНГАМОМ

По мере того как ваша партнерша будет приближаться к оргазму, у вас, как и у многих мужчин, может возникнуть желание совершать более глубокие удары, чтобы ускорить оргазм партнерши. Но вместо этого попробуйте вот что: сосредоточьтесь на направлении удара не внутрь, а наружу, представляя себе, что вы вытягиваете оргазм наружу как нечто осязаемое. Вы уже научились тому, как делать это рукой, если упражнялись в техниках, изложенных в предыдущей главе.

Но теперь вам придется труднее: то же самое нужно будет проделать лингамом.

Не забывайте: разница между хорошим и выдающимся любовником состоит не в количестве и

разновидности ударов или длине лингама, а в силе вашей любви, которую вы передаете любимой через лингам.

Наполните любимую своей любовью и светом. Соединяясь с ней, остановитесь несколько раз и переполните ее любовью, направляя ее через лингам. Пусть он станет проводником вашей энергии любви и света.

12. Сегодня ее ночь

Нет ничего лучше, чем устроить для любимой ее ночь, особую ночь, которая позволит ей насладиться вашей любовью, обожанием, уважением и поклонением. Большинство женщин ценят романтику очень и очень высоко, так что если в эту ночь вы претендуете на звание выдающегося любовника, то должны будете окружить партнершу таким количеством романтики, которого она едва могла ожидать.

Женщины часто жалуются, что современные мужчины недостаточно романтичны. Общество прививает мужчинам убежденность в том, что быть романтичным с женщиной — совершенно «не круто» (особенно когда рядом приятели), и они полагают, что «настоящие мужчины так себя не ведут». Они не хотят «сюсюкаться» с женщинами, считая, что те сами должны искать их расположения.

Мне кажется, что подобное отношение к женщинам обусловлено двумя причинами. Первая заключается втом, что мужчины не умеют быть романтичными, а вторая — в том, что романтика не соответствует их собственному образу, который они создали для себя. Мужчины часто считают, что романтика заставляет их чувствовать себя нелепо.

Если вам кажется, что романтика выставляет вас глупым, то самое время это изменить, поскольку большинство женщин обожают романтику.

По своему опыту могу судить, что мужчины тоже ее любят. Они начинают ее любить, когда примеривают на себя образ великого любовника. И мне хотелось бы, чтобы в эту особую ночь вы вели себя именно так. Будьте романтичным, будьте необычным; постарайтесь увидеть в романтике средство, которое поднимет вас над обыденностью, унесет вас и вашу любимую прочь от повседневных забот — денег, детей, работы, обязанностей — в страну чудес, где сбываются мечты.

«Сегодня ее ночь» — так мы с Дианой называем ту часть нашей программы обучения, когда мы выезжаем с парами на выездное занятие во время отпуска. Я немного расскажу вам о том, что мы делаем на таких занятиях, в надежде, что это побудит вас устроить такую же ночь для своей возлюбленной.

Первое и главное: мы выводим людей из их обычной, повседневной жизни. Вместе с группой мы уезжаем на отдых в какое-нибудь романтическое место, поскольку само по себе путешествие уже весьма романтично. Там мы рассказываем своим ученикам, что в течение следующей недели занятия любовью будут их главным делом, и не может быть ничего важнее этого. Это оказывает на них сильное воздействие, поскольку в обыденной обстановке, похоже, важнее любви может стать все что угодно. Нам иногда говорят:

- «Моя работа важнее, потому что нам нужны деньги».
- «У нас столько денежных проблем, что сегодня ночью я не могу думать о сексе».
- «Общение с друзьями для меня важнее».
- «У нас нет времени заниматься любовью сегодня вечером, мы собирались пойти поужинать».
- «Занятия спортом куда важнее! Я должен ездить на велосипеде (играть в футбол, плавать и так далее), потому что так я отдыхаю после тяжелой рабочей недели».
- «Вечерами я должен от всего отключаться, и это проще всего сделать под телевизор».
- «Конечно, наша страсть еще жива. Мы занимаемся любовью в воскресенье утром или вечером после работы, но если бы у нас было время, мы бы делали это чаще».

На выездных недельных семинарах наши пары уделяют сексу большую часть своего времени. У них есть подходящее место, и они отдыхают от бытовых проблем и добывания денег. Для них настает

время романтики. Для таких поездок мы с Дианой выбираем тропический остров в Юго-Восточной Азии, итальянские Альпы, горячие источники в Японии или дворец в Индии.

Для вашей романтической встречи следует найти какое-нибудь необычное место, даже если это мотель недалеко от дома. Что бы это не было, место должно быть особенным, и советую вам потратить на него несколько больше, чем вы обычно тратите. Возможно, ваши расходы на такой отдых возрастут втрое, но разве ваша романтическая ночь и ваши совместные наслаждения не стоят этих денег?

Романтический ужин — то, без чего вы не обойдетесь. В Италии будет уместно заказать домашнюю пасту с итальянским красным вином и сыром, в Японии — суши и горячее сакэ, на Бали — свежих крабов с фруктовым салатом, а для Индии подойдут цыплята и обед при свечах у озера. Для вашей ночи вы можете подобрать особые блюда и напитки — пусть это будет что-то, что нечасто подается к столу у вас дома или готовится к особому случаю: икра, французское шампанское или любой другой деликатес, который понравится вашей партнерше.

Сейчас я расскажу вам, какими секретами поделились со мной на наших выездных семинарах. Замечу, что мероприятие «Сегодня ее ночь» обычно проводилось на пятую ночь нашей поездки.

В этот день все мужчины собирались на пару часов вместе; мы обсуждали идеи, которые могли бы нам пригодиться. И поскольку каждый уже вошел в образ выдающегося любовника, романтические затеи больше никого не смущали. Обсуждение невероятно увлекло нас, так как все охотно позволили романтической стороне своей натуры уверенно взять верх.

• Рон собрался наполнить комнату цветами и рассыпать по полу лепестки, чтобы Валери ходила по ним. Он также предложил увешать всю комнату открытками со словами любви, которые предполагал написать и на зеркалах.

• Питер собирался при готовить для Кэт особую ванну, затем выкупать и вытереть се, отнести в постель и там умастить ее тело миндалевым маслом, подарив ей особые французские духи в качестве рождественского подарка. Зачем он хотел сделать ей чувственный массаж под романтическую музыку.

• Кевин решил позаимствовать идеи Рона и Питера, после осуществления которых он хотел соединиться со своей любимой и позиции «яб-юм», и сказать ей, как сильно он се любит и как много она значит для него.

Дальше он должен был, попросив у партнерши разрешения, ласкать се клитор, пока она не возбудится, а затем взять коробку шоколадных конфет и есть их одну за одной из ее святилища наслаждений — оральный секс был излюбленным удовольствием Хелен.

• Марк предпочел бы уложить в особой корзине из местного ресторана тропические фрукты; его Люси, сидя в постели, должна была угощаться ими, пока он танцевал для нее стриптиз. Кто-то пошутил, попросив его продемонстрировать, как он собирается это делать, и Марк согласился при утопии, что остальные присоединятся к нему. Конечно, дли нас танцевать он не стал, однако вашу партнершу я рекомендую вам время от времени развлекать подобным образом. В наше время люди часто относятся к сексу слишком серьезно, поэтому некоторая доза очаровательного веселья будет весьма кстати.

• Тони предложил нам спеть что-нибудь для своих любимых. Большинство мужчин стеснялись петь, поэтому Тони написал дли каждого слова песни на листе бумаги, и мы выучили по нескольку строк, чтобы спеть или просто прочитать их.

Некоторые мужчины твердо заявили, что не будут петь ни при каких условиях, но согласились на то, чтобы написать партнерше любовное письмо. Я просто поразился тому, какая тяга к творчеству пробудилась в людях, — они искренне загорелись идеей устроить такую ночь, которую нельзя будет забыть. Наследующий день они рассказывали мне потрясающие истории — каждый из них провел волшебную ночь.

Люси сказала, что все ее романтические мечтания свершились в одну ночь. Она и подумать не могла, что Марк настолько изобретателен, — его танец был невероятно забавен. Они не только изумительно поужинали при свечах и прекрасно позанимались любовью, но и изрядно повеселились. Люси заявила, что и по возвращении домой хотела бы чаще слышать смех в своей спальне.

Итак, продумайте ночь для своей любимой. Составляя список необходимых предметов и занятий,

помните о романтике. Вот несколько идей, которые могут быть вам полезны:

- Свечи
- Цветы
- Фрукты
- Вино
- Совместное купание
- Музыка
- Отключите телефон
- В доме не должно быть детей
- Благовонные масла
- Массаж стоп
- Массаж всего тела
- Танец
- Спойте песню или напишите стихи
- Благословите ваш любовный союз и ваши отношения
- Дышите в такт друг другу, устанавливая союз сердец
- «Энергетический секс»
- «Почитание драгоценности»
- Поклоняйтесь партнерше, словно она богиня
- Душевное тепло, любовь и сексуальное наслаждение

Делайте все, что, как вам кажется, может привести партнершу в состояние блаженства. Продумывая эту ночь, вы будете поражены богатством собственного воображения. Раньше я уже

замечал, что многие думают, будто секс должен быть спонтанным, поэтому вначале они могут ощутить нежелание планировать «ее ночь». Но по собственному опыту могу заверить вас: можно подготовиться к сексу и все же заниматься им свободно и спонтанно. Чаще определенный план дает больше свободы, чем его отсутствие. Словом, воспринимайте мероприятие под названием «Сегодня ее ночь» как любое другое средство из вашего общего любовного диапазона.

Большинство мужчин любят всевозможные техники, поэтому планирование вашей особой ночи может стать весьма увлекательным делом. Продумайте ее заранее, шаг за шагом, но когда настанет ваше время, делайте то, что будет приходить в голову в данный момент. Этот процесс похож на серфинг при больших волнах: вы хорошо подготовлены и знаете, что делать, но когда оказываетесь на гребне большой волны, она сама распоряжается вами, и может случиться все, что угодно.

Вы хотите провести незабываемую ночь — так делайте все правильно. Сделайте так, чтобы накал событий, которые вы запланировали на ночь, постепенно нарастал. Хороший секс можно уподобить хорошему музыкальному произведению. Когда настанет время «ее ночи», вообразите себя великим композитором любви. Конечно, в пределах вашего «сочинения» могут возникать любые ощущения. Может случиться все что угодно, и это окажет определенное влияние на вашу партнершу и на ваши взаимоотношения в целом. Поэтому тщательно все подготовьте и попросите свою партнершу вверить себя вашим заботам. Скажите ей, что это этой ночью она должна только наслаждаться, и вы приготовили для нее нечто особенное.

А вот второй подход к проведению этой ночи: вы спрашиваете свою партнершу, есть ли у нее какие-нибудь желания, исполнения которых она хочет, пусть даже самые фантастические. Если она просто скажет: «Люби меня», попросите ее быть более конкретной: женщинам часто бывает непросто говорить о своих сексуальных желаниях. И вы можете ответить: «Я могу любить тебя так долго, как ты пожелаешь, но ответь мне, с чего именно ты хотела бы начать. Я был бы очень рад, если бы ты попросила меня о чем-нибудь». Когда она скажет, чего хочет, поблагодарите ее и исполните ее

желание. Скажите ей, что вам очень нравится, когда она просит вас о чем-нибудь, и поощряйте ее чаще говорить о своих желаниях.

Третий подход состоит в том, что ваша партнерша сама говорит вам о том, чего она хочет в эту ночь, и вы исполняете все ее желания. На наших семинарах Диана собирала вместе всех женщин, учила их преодолевать внутренние барьеры и говорить о

том, чего они хотят в постели. Каждая из женщин получала право на три просьбы в течение этой ночи, и ей разрешалось все, что угодно. Вначале женщины были слишком застенчивы и затруднялись рассказывать о своих самых необузданных фантазиях, но когда они все же решались на это, реакции мужчин превосходили все ожидания. На следующий день мы могли слышать множество забавных историй.

После того как Тим подготовил комнату для романтической встречи и Нола спокойно и комфортно расположилась в ней, он спросил партнершу, не желает ли она тропического коктейля из ресторана. Нола согласилась, и Тим заказал два коктейля фантастического вида, поставил их на поднос, и, прежде чем Нола открыла дверь, Тим решил угостить ее особым блюдом и полностью разделся, стоя перед дверью с подносом в руке. Но ковда дверь открылась, там стояла не его жена, а другая женщина, которую увиденное сильно потрясло.

Оказалось, что возбужденный Тим постучал не в ту дверь. К счастью, это оказалась женщина из нашей группы — в противном случае Тима могли бы арестовать. Естественно, женщина была очень смущена, как и он сам. Тиму оставалось рассыпаться в извинениях. На следующий день все очень смеялись, когда Тим и Нола рассказывали эту историю. Шелли, которая, ничего не подозревая, открывшая Тиму дверь, сказала: «Это было очень забавно, потому что когда он подошел к двери, я решила, что это принесли подарок от моего мужа — он вышел и пообещал принести мне нечто особенное». Это действительно оказалось нечто особенное, но вовсе не то, что ожидала Шелли.

К этому этапу семинара (на шестой его день) все уже вполне доверяли друг другу и весьма свободно обсуждали события прошедшей ночи.

Именно такими я хотел бы видеть любовь и секс в жизни каждого — чтобы они не были чем-то, что нужно скрывать, а воспринимались и обсуждались непринужденно. Любовь и секс могут давать нам высшую радость, какая только доступна человеку. Все великие религии имеют много разногласий, но в основном соглашаются в одном: Бог— это любовь. И мне этого вполне достаточно. В любовном союзе я чувствую соприкосновение с чем-то высшим, чем я сам, с тем, что придает смысл моей жизни. Как говорит один из моих друзей, «здесь, на Земле, мы просто боги в отпуске». И занятия любовью для меня — лучшая часть этого отпуска. А как насчет вас?

В этой книге я поделился с вами сведениями, которые представляют для нас с Дианой большую ценность. Про себя вы можете подумать: «Все это выглядит заманчиво, но я никогда не смогу достигнуть такого. Сейчас у меня даже нет любимого человека». Хочу заметить вам, что вы уже приступили к освоению всего этого. Прочитав книгу, вы сделали первый шаг на своем пути к превосходным сексуальным отношениям.

Если все наши секреты и техники вы примените на практике, ваша жизнь начнет изменяться; вы обнаружите, что женщин будет притягивать к вам. Когда же вы встретите ту, которую полюбите, то сможете дать ей исчерпывающее физическое, эмоциональное и духовное наслаждение. Чтобы узнать мужчину, достаточно посмотреть на его партнершу.

Все мы хотим, чтобы в нашей жизни было много любви. И не верьте «специалистам», которые заявляют, что нельзя ожидать страстности в постели от тех, кто живет вместе уже долгое время. В моей жизни все по-другому, и то же самое мог бы сказать о себе любой мужчина, который делает все необходимое, чтобы овладеть искусством любви.

Тысячи людей уже ознакомились с секретами, которые изменили их любовную жизнь. И я надеюсь, что все то, чем мы поделились в этой книге, поможет вам стать совершенно другим человеком — выдающимся любовником. Несите радость в жизнь женщины и испытывайте радость от того, что вы мужчина.

Об авторах

Керри и Диана Райли проводят семинары, в которых учат людей строить свои отношения на основе любви, душевной близости и страсти. Их серия семинаров «Тантра» имеет три уровня, соответствующие различным запросам как отдельных учащихся, так и пар. Столь же индивидуальный подход свойственен их консультациям и другим программам.

Керри и Диана проводят «Выездные семинары тантры» на Бали и в Австралии, продолжительностью от четырех до семи дней. На этих семинарах пары имеют возможность совместить успокаивающий отдых с бурными сексуальными развлечениями, которые помогают пробудить у партнеров глубокую и искреннюю взаимную привязанность и совершенствуют физические, эмоциональные и духовные аспекты их взаимоотношений.

Диана проводит для женщин серию семинаров под названием «Пробудите в себе тантрическую богиню», в которых помогает им увидеть тесную взаимосвязь физического и духовного аспектовженской сексуальности. Книга Дианы о сексуальных секретахдля женщин выходит в следующем году. Для мужчин в Австралии и США проводятся сеансы священного секса, где современные богини любви знакомят их с искусством тантры, помогая им обретать уверенность и опыт в применении навыков священного секса.

Другой путь к совершенствованию в искусстве тантрическо-. го секса лежит через заочное обучение при помощи кассет и компакт-дисков, книг и видеофильмов, среди которых «.Введение в тантру», «Древнее искусство для современных любовников», «Сексуальные секреты для мужчин» и « Тело и чувственность».

Видеофильм «Секреты священного секса: руководство по любви и близости», над которым Керри и Диана работали вместе, является прекрасным дополнением к данной книге. Этот красивый фильм, снятый в экзотических местах, тонок и одновременно доходчив; в нем шесть реальных пар демонстрируют техники священного секса, адаптированные для западных любовников. Видеофильм наглядно комментирует многие тантрические практики, изложенные в данной книге.

Получить подробные сведения обо всех программах и курсах, а также заказать видеофильм можно на веб-странице Керри и Дианы:

www.tantragoddcssoz.com

Можно также связаться с Керри и Дианой по адресу:

Spectra 2000 Pty Ltd.

PO Box 97

Avalon Beach, NSW, Australia 2107

(61)-2-9974-4724

E-mail: loveworks@ozemaii.com.au

Приложение

КАРЕЦЦА

Возможно, первым шагом в превращении своей жизни в пример, достойный подражания, будет: построение отношений с партнером, основанных на истинной любви. Универсального способа формирования таких отношений, как и их идеальной формы, нет. Вы и ваш партнер должны, невзирая на мнение окружающих, создать наиболее устраивающие вас отношения. Однако помните, что здоровое проявление сексуальности идет только от любви, а не от агрессивности. Есть много мужчин, а возможно, и женщин, которым следует поучиться искусству быть нежными. Ведь нежность — это истинное проявление любви и, кроме того, самый конструктивный способ сделать сексуальные чувства более выразительными.

О ЧЕМ НЕ ПИШУТ В СЕКСУАЛЬНЫХ ПОСОБИЯ!

Прилавки книжных магазинов сегодня буквально завалены сотнями книг о сексе, и их авторы словно стараются перещеголять друг друга в чувственных описаниях поз и методик совершения половых актов которые часто не под силу и профессиональным акробатам. Лет двадцать назад такие книги

никогда бы не могли быть изданы. Я не хочу сказать, что это плохие книги. Просто я убежден в том, что они формируют у читателей три главных заблуждения.

Главной ошибкой всех сексуальных пособий является исключительная важность, которую они придают сексу в чистом виде, переоценивая его роль в отношениях. Вторая ошибка заключается в излишнем заострении внимания на технике секса. А третья ошибка большинства подобных книг — их ориентация на обязательное достижение оргазма как конечной цели.

Однако, по моим наблюдениям, сексуальная жизнь — это не более чем, скажем, 10% отношений. Любовь, дружба, уважение, вежливость, тактичность и масса других качеств гораздо важнее, и только при их наличии секс обретает свое место в иерархии этих ценностей.

Все сексуальные пособия умалчивают о том, что подробные инструкции разрушают волшебство спальни, магию близости и познания друг друга. Авторы этих книг преподносят секс в виде правильно выполняемых механических навыков, вырывая его из контекста искусства отношений.

«ТРОГАТЕЛЬНЫЙ» СЕКС

Если акту любви не предшествуют обильные ласки со множеством касаний и поглаживаний, он редко приносит взаимное удовлетворение, даже если финал подобен неистовому празднику с фейерверком.

Прикосновения включают очень многое. Замечательно, когда пара владеет искусством массажа и использует его, ублажая друг друга. Прикосновения необходимы для любой части нашего тела. Массаж стоп, например, создает чудесное ощущение расслабленности. Руки и ноги тоже нуждаются в массировании и поглаживании. На шее и на коже головы очень много нервных окончаний, и нежный массаж и поглаживание этих мест может подарить вам воистину волшебные минуты. У многих женщин накапливается напряжение в мышцах нижней половины спины, расположенных над областью почек, а также в мышцах шеи и в трапецеидальных мышцах, идущих от шеи к плечам. Не забывайте массировать эти места. У мужчин напряжение скапливается в шейных и трапецеидальных мышцах, а также в мышцах, идущих вдоль позвоночника. И для мужчин, и для женщин очень полезен и приятен массаж ягодиц и области, где берцовая кость соединяется с суставом. Помимо массирования с приложением давления, чудесные ощущения дают ласкающие поглаживания. Попробуйте погладить друг друга, едва касаясь кожи кончиками пальцев; пройдитесь так по спине, ногам, плечам и рукам. С женской грудью надо обращаться очень бережно и в этом случае делать лишь то, что хочет сама женщина. Во время массажа прислушивайтесь друг к другу, чтобы не перейти границу, отделяющую удовольствие от боли. Не стесняйтесь говорить друг другу, что вам нравится, а что не очень. Учитесь друг у друга. После поглаживаний и ласк совокупление намного приятнее и приносит большее удовлетворение. Люди, будучи полностью расслабленными, часто довольствуются лишь сексуальными ласками и не гонятся ни за какими оргазмами. Бывают минуты такой романтической близости, когда души сливаются воедино, и стремление к оргазму способно убить всю прелесть таких эпизодов. О подобных моментах почему-то редко пишут в сексуальных пособиях.

Когда в ходе исследований обнаружили, что 72% всех женщин больше любят обниматься, чем заниматься собственно сексом, я понял, что это говорит не об отрицании женщинами секса как такового — просто они изголодались по физической близости и нежности. Агрессия и активность страстного секса может не оставить камня на камне от интимности, превратив акт любви чуть ли не в борцовскую схватку. Агрессия в сексе — почти всегда ошибка, которую совершает мужчина, спешащий проявить свою сексуальность. Многие мужчины никак не могут понять, что они отказывают в интимной близости самим себе, торопясь побыстрее добиться конечного результата, хотя, сбавив темп, они смогли бы почувствовать все очарование и эмоциональную выразительность секса.

МЕТОДИКА «КАРЕЦЦА»

В 30-е годы по рукам ходил манускрипт, в котором описывались принципы акта интимной близости по методу «карецца». Автор манускрипта — Джон Хэмфри Нойес, основавший знаменитую общину Онейда. Члены этой общины достигли вершин в любовных наслаждениях и удовлетворении. Я считаю такой метод ничуть не устаревшим и достойным рассмотрения.

Слово «карецца» переводится с итальянского как ласка. В рамках этого стиля акт любви совершается так, чтобы подчеркнуть превосходство всего духовного и романтичного над грубо сексуальным, и во главу угла ставится человек, а не потребность в совокуплении. Как понятно из названия, «карецца» предусматривает изобилие ласк и прикосновений.

В идеальном варианте пара, желающая попробовать стиль «карецца», должна выбрать время, когда кроме них в доме никого нет и ничто не потревожит их в течение как минимум двух часов; партнерам нужно хорошо отдохнуть, расслабиться и забыть обо всех грядущих делах. Цель — полная концентрация на любви, удовольствии и гармонии, назойливая целеустремленность и резкие порывы страсти исключаются.

Партнеры должны испытывать чувственное влечение друг к другу — к телу, голосу, касаниям и запахам. Каждый из партнеров должен стараться ублажить другого прежде, чем себя.

Наверное, наиболее трудной частью «карецца» является словесное сопровождение ласк. Мужчины, как правило, не утруждают себя излишними излияниями: произносится пара фраз типа:

«О, ты прекрасна» или «Мне хорошо с тобой» — и вперед, к несловесной части. Но в «карецца» все иначе. Интимное общение здесь несет полезную нагрузку.

Некоторые люди не любят постельных излияний чувств или имеют предубеждение против них, а кто-то вообще не способен вести такие разговоры. Но как бы вы ни были застенчивы или закомплексованы, вам желательно научиться выражать в постели свои чувства словами — до того, во время и после того. В противном случае партнеры могут всю жизнь не знать о предпочтениях друг друга.

Правило номер один гласит: никогда не осуждайте партнера во время акта любви. В силу того, что женщинам требуется гораздо больше времени для сексуального возбуждения, в их интересах контролировать поведение мужчины, предельно тактично, но в то же время последовательно побуждая его не форсировать события и сполна насладиться нежными, неторопливыми предварительными ласками, поцелуями и поглаживаниями.

Любовное воркование поможет вам не забывать о том, что в данный момент чувственное удовольствие партнера для вас важнее собственного. В варианте «карецца» говорить следует мужчине, но я считаю, что ничего плохого не будет в обоюдных словесных ласках. Не жалейте слов восхищения в адрес партнера. Не смущайтесь говорить друг другу о чувственных ощущениях: каждый должен знать, как именно нужно ласкать любимого человека. Некоторым нравятся грубоватые ласки, другим — трепетные, мягкие прикосновения. Ни в коем случае не следует резко обрывать неприятные действия партнера или молча затаивать обиду. Ничто не должно остаться недовысказанным, но только делать это нужно деликатно и тактично. Не дайте «синдрому постельных разногласий» отравить ваши отношения.

Для наиболее полного удовлетворения друг друга надо всегда находиться в поиске, в определенном смысле экспериментировать. Что-то вам понравится, что-то нет, но это можно познать, лишь однажды попробовав. При откровенном обсуждении между собой вопросов секса ваши отношения станут крепче, глубже и счастливее.

Не стоит, однако, впадать в крайность и превращать любовное воркование в непрекращающийся монолог. Все хорошо в меру. Говорите только тогда, когда есть что сказать.

На языке современных сексуальных пособий «карецца» может быть классифицирована как «пролонгированные предварительные ласки», и в принципе это определение отражает суть метода. Разница лишь в обязательности словесного сопровождения и характере движений при самом совокуплении. Их ритм должен напоминать венский вальс, а не работу маслобойной машины. Во время акта любви одному из партнеров (в «карецца» это мужчина) следует в пределах своих способностей изливать душу в поэтическом выражении чувств — неторопливо и плавно, как течение равнинной реки.

Ничего страшного, если это поначалу будет получаться неловко. Наивные, невольно вырывающиеся из груди нежные слова, пусть неуклюже высказанные, звучат гораздо искреннее, чем гладкие, шаблонные фразы человека, считающего себя в любви «профессионалом». Для мужчин это имеет и сугубо практическое значение. Сексопатологи обнаружили, что словесное выражение удовольствия помогает мужчинам эффективнее контролировать время наступления у них оргазма.

«Карецца» не ставит конечной целью полового акта достижение оргазма; здесь вообще нет какой-либо цели. Важен сам процесс близости, гармонии и единства. Для овладения этим стилем необходимы большая практика и терпение. Достижение гармонии энергетических полей, эмоций, ритмов двух людей требует времени. Первые вдохновляющие результаты могут получиться лишь на десятый или более раз. Труднее всего придется мужчинам, так как им необходимо овладевать

нелегким искусством сдерживания своих порывов.

РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В «КАРЕЦЦА»

В первоначальном описании стиля «карецца» роль женщины довольно пассивна, хотя и не в меньшей степени, чем роль мужчины, важна для достижения успеха. Это скорее не пассивность, а содействие. Рассмотрим исходные положения, а вариации обсудим позже.

Женщина лежит на спине рядом с мужчиной, спокойно и максимально расслабленно. Справедливо считается, что содействие женщины способно превратить даже самого неуклюжего мужчину в пылкого любовника, певца любви. С другой стороны, если женщина настаивает на яростном, темпераментном сексе, то о «карецца» нужно забыть. Мужчина просто не сможет владеть собой.

Большинство мужчин должны учиться, учиться и учиться сдерживать наступление у себя оргазма, и «карецца» дает такую возможность. Проявив терпение, женщина может достичь истинных высот наслаждения, недоступных при других стилях.

Основатели «карецца» пробовали меняться ролями, и тогда уже женщина играла активную роль. Но этот вариант оказался неудачным, то ли из-за разных культурных менталитетов, то ли по иным причинам — однозначного объяснения нет. Лично я считаю, что если мужчину не пугает активная роль женщины и он не комплексует из-за этого, то и такой вариант может быть плодотворным.

Женщина в базовом варианте «карецца» представляет мужчину своим героем, достойным восхищения. Мужчина же видит в женщине существо, которое он обожает, лелеет или защищает. Такой психологический настрой женщины играет решающую роль для возникновения энергетического взаимодействия, способного вознести ее на вершины экстаза. «Карецца» не задумана как манипуляция психикой: она во всем подчеркивает естественную женственность, только в сочетании с которой можно по-настоящему оценить естественное мужское начало. Результатом является гармония этих сексуальных противоположностей.

Если женщина будет придерживаться в «карецца» такой роли, оба партнера шаг за шагом поднимутся на тот уровень страсти, энергии и близости, на котором свободно могут быть воплощены порывы каждого, став частью желаний другого и естественным продолжением ритма предыдущих чувственных проявлений. Никакие действия, однако, не должны производиться слишком энергично, иначе развязка наступит быстро. Обоим партнерам следует избегать внезапных, резких или неожиданных движений.

Сравнивая традиционный секс со стилем «карецца», можно заметить, что первый вариант заканчивается усталостью, иногда даже легкой депрессией. «Карецца» же наполняет партнеров энергией и огромным удовлетворением. Это воистину небесная музыка, спустившаяся на землю.

ДУХОВНАЯ СУЩНОСТЬ СТИЛЯ «КАРЕЦЦА»

В наше время эмансипации и конфликтов, возникающих на этой почве, особая ирония заключается в том непреложном факте, что высшее и полное удовлетворение для женщины связано с ее подчинением муж-чине. Но и для мужчины высшее наслаждение и удовлетворение — его триумф и гордость — полностью зависят от женщины.

Если рассматривать данную ситуацию на духовном уровне, все сразу встает на свои места: чтобы получить наибольшее удовольствие, необходимо помочь сделать это любимому человеку. Поведение, содействие и понимание женщины полностью определяют успех или неудачу в «карецца». Причиной неудачи может быть и мужчина, но без содействия женщины успеха ему не добиться никогда.

Здесь следует вспомнить духовный принцип Нового Завета: поступай с другими так же, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой. «Карецца» учит нас ставить на первое место способы удовлетворения партнера. Если мы будем следовать этим принципам в каждодневных отношениях, не только наша любовь, но и вся жизнь станет другой.

ГАРМОНИЯ ЛЮБВИ И СЕКСА

Если жизнь в первую очередь царство духа, трудно отрицать то, что злоупотребление сексом может осложнить отношения и подорвать здоровье. Это подтверждается данными исследований, проведенных психотерапевтами, сравнившими брачные союзы, основанные на сексуальной привязанности, с браками по любви. Все мы — существа духовные, разумные и лишь затем плотские.

Пока не будет достигнута гармония трех этих сущностей, наша жизнь, особенно любовные отношения, никогда не будет правильной. Ослабив любой из трех компонентов нашего «я», мы тут же почувствуем, как уходит что-то важное.

Я люблю произносить такую фразу: «Человек — это арфа с миллионом струн», имея в виду систему нервов нашего организма, при помощи которых звучат высокочастотные электромагнитные «мелодии-послания». Это музыка самой жизни, музыка любви, и ничего более прекрасного представить себе невозможно.